**INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**CONTRATO 100 DE 2022**

| | |
|---|---|
| **Objeto del Contrato PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA** | **INFORME FINAL** |
| JUAN FRANCISCO MÉNDEZ LASPRIELLA | SUPERVISOR |

## INFORMACIÓN FINAL

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO | UNE |
| FECHA DEL INFORME | 21 de Diciembre de 2022 |
| PERIODO DEL INFORME | 07 de Febrero del 2022 al 21 de Diciembre del 2022 |
| CONTRATISTA | VICTOR YOAN GARZON QUEVEDO |

## PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 100 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de 11 meses. Adicionado el 06 septiembre del 2022.

En el transcurso del desarrollo del siguiente contrato estas son las actividades más relevantes durante el periodo 07 de febrero al 21 de Diciembre del 2022.

1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.
    - Realice y ejecute la publicidad mes a mes durante los 11 meses de ejecución del contrato en la escuela de formación de futbol del municipio de UNE con los tres niveles de formación iniciación fundamentación y perfeccionamiento mediante inscripciones publicidad virtual y difusión por grupos de whatsapp.

2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de

formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.

- Realice en conjunto con mis compañeros de la provincia de la escuela de formación de patinaje la malla y plan metodológico la cual fue utilizada para la provincia de oriente y ejecutada para los 11 meses de ejecución de mi contrato, especificando los objetivos y ejercicios adaptados para cada nivel de formación.

**3.** Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.

- Desarrolle durante los 11 meses de ejecución de contrato todas las actividades que se plantearon en la malla dando constancia en carpetas con evidencias en drive estipulado por el gestor william.

**4.** Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.

- Conforme cada nivel de formación con la cobertura mínima estipulada por la subgerencia técnica para el desarrollo de la escuela de formación en patinaje para el municipio dando cumplimiento mes a mes durante la ejecución del contrato de la siguiente manera :

  **Iniciación: 15 deportistas**
  **Fundamentación: 15 deportistas**
  **Perfeccionamiento 18 deportistas**

5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización
    - Durante la ejecución de mi contrato mes a mes exalte y aporte para que la imagen de la institución INDEPORTES reflejara una excelente representación en todos los eventos que se participaron como capacitaciones apoyos a eventos deportivos en los municipios de la provincia que fui requerido.
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.
    - Ejecute las 36 sesiones requeridas por la institución mes a mes conformadas por 9 sesiones diarias a la semana por cada nivel de formación ejecutando el objetivo mensual y diario a realizar, los días lunes, martes y sabado trabajando en área rural y urbana, cumpliendo con dos horas de sesión para cada nivel de formación en el municipio de une Cundinamarca.
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.
    - Realice mes a mes durante mi ejecución del contrato la actualización de todo lo requerido por el gestor y supervisor en las carpetas del drive estipulado para todo el proceso de inscripción de formatos y demás documentos solicitados cumpliendo al 100% y manteniendo mes a mes la cobertura solicitada.
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.

    - consolidé durante los 11 meses de ejecución los diferentes listados de asistencias de acuerdo a los formatos enviados por la entidad.
    - Para el desarrollo de cada sesión se planteó el objetivo mensual y diario de acuerdo a lo estipulado en la malla y plan pedagógico con sus respectivos registros fotográficos diarios.
    - Presenté de manera oportuna cada una de las planeaciones mensuales y diarias de cada categoría mes a mes.

9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.
    - Realice la respectiva toma de test de valoración por nivel a cada uno de los deportistas de la escuela de formación de futbol del municipio de une iniciando una primera toma en el mes de mayo relacionando talla , peso, perímetro de cintura estatura sentado y pruebas físicas como test Shuttle run, 4x10, 20 metros lisos, test de saltabilidad, reacción. Consolidando cada resultado en formatos de tablas dados por la entidad, y se ejecutó una segunda toma de valoración en el mes de octubre valorando nuevamente a cada deportista para observar el avance durante los meses siguientes, además se entregó un análisis cualitativo y cuantitativo especificando

deportistas destacados en cada nivel de formación, carpetas que se enviaron al respectivo drive del gestor.

**10.** El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.

- Gestione durante la ejecución de los 11 meses de mi contrato en la oficina de deportes del municipio la certificación mensual requerida por Indeportes para constatar el buen funcionamiento y el cumplimiento de la escuela de formación de patinaje, certificaciones expedidas a tiempo por el coordinador Julián Clavijo y enviados al gestor william moya.

**11.** Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.

- Apoye los diferentes eventos convocados y ejecutados por la gerencia y subgerencia técnica en los distintos municipios de la provincia de oriente durante la ejecución de mi contrato
- Apoye la carrera de la mujer el día domingo **12** de junio en el municipio de Chipaque Cundinamarca.
- Apoye el encuentro regional día blanco en el municipio de une Cundinamarca el día **25 de octubre.**
- Apoye los días **3, 4 y 5** de noviembre en el municipio de caqueza Cundinamarca en el marco de los I juegos interalcaldias.
- Desarrolle los festivales los festivales deportivos en el municipio de Ubaque el día **16** de diciembre.
- Apoye las inauguraciones de los I juegos inter alcaldías y juegos departamentales en los municipios de chía y Zipaquirá

**12.** Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.

De manera virtual participe en las siguientes reuniones y capacitaciones convocadas

**17** de febrero con el Gestor **WILLIAN MOYA** para tratar temas del componente deporte formativo y socializar obligaciones del contrato, formatos y compromisos.

**8** de marzo con el Gestor **WILLIAN MOYA** para tratar temas del componente deporte formativo y realización de las mesas técnicas de la política pública para el mes de marzo.

**11** de marzo con el Gestor **WILLIAN MOYA** y el líder de la política pública **NELSON AREVALO** para capacitar sobre la metodología de la realización de las mismas.

**22** de marzo con el Gestor **WILLIAN MOYA** y la coordinadora provincial **ANGELA HERNANDEZ**, para tratar temas de la entrega de prendas institucionales a las escuelas de formación en los municipios faltantes, y sobre la entrega del informe del mes de marzo.

**02** de abril con el Gestor **WILLIAN** para información de radicación en el secop 2.

**19** de abril participe con los jefes del área técnica y metodológica para capacitación y planeación y seguimiento de la cobertura población de cada proceso de formación.

**22** de abril con el supervisor william moya para la entrega del informe del mes de abril.

**17** de Mayo con el gestor william moya para tratar el tema de la toma de evidencias de la realización de los test para este informe.

**23** de Mayo con el Gestor william moya y la provincial Ángela Hernández para información de la elaboración del informe del mes de mayo y eventos a realizarse el segundo semestre.

**07** de junio con el gestor william moya para tratar el tema de las encuestas de la política pública.

**10** de junio con el Gestor william moya y la provincial Ángela Hernández para información de la carrera de la mujer orientuna en el municipio de Chipaque para brindar apoyo.

**16** de junio con el gestor william moya para el seguimiento de las encuestas realizadas en cada municipio sobre política pública.

**18** de junio. Asistí a la capacitación en el municipio de caqueza con el hospital para primer respondiente con temas como lesiones osteomusculares, tipos de atragamientos, convulsiones y estados de conciencia el día

**1** de Noviembre con el gestor william moya para el cargue de informes.

**9** de noviembre con Gestor william moya para socializar la entrega del informe de este mes, la tabulación y análisis cualitativo y cuantitativo.

**21** de noviembre con el gestor william moya para la entrega del análisis cualitativo y cuantitativo de los test.

**25** de noviembre con el jefe Ángela Hernández para el tema de apoyos requeridos para estos meses.

**9** de DICIEMBRE con la provincial Ángela Hernández para tratar el tema de apoyo a evento de juegos campesinos a realizarse el día **10** de diciembre en el municipio de Chipaque. Y con el jefe cesar soled para el tema de la organización de los festivales deportivos a realizasen el día **16** de diciembre.

**12** de diciembre con Gestor William moya para socializar la entrega del informe de este mes e informe final.

**13.** Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto
- Durante la ejecución de mi contrato no se requirió el formato FUID.

**14.** Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.

Entregue los documentos requeridos por la supervisión del contrato mes a mes durante la ejecución de todo mi contrato, los cuales fueron: informe de gestión contractual, informe de supervisión, seguridad social, informe de evidencias fotográficas

.

**15.** Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.

Realice la entrega de documentación, estudios y demás elementos durante la ejecución de todo mi contrato de las actividades solicitadas por la supervisión.

**16.** En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:

| Periodo | IBC | Salud | Pensión | ARL | Planilla |
|---|---|---|---|---|---|
| FEBRERO | $1.000.000 | $125.000 | $160.000 | $24.400 | 9433369683 |
| MARZO | $1.000.000 | $125.000 | $160.000 | $24.400 | 9432816208 |
| ABRIL | $1.000.000 | $125.000 | $160.000 | $24.400 | 9433077685 |
| MAYO | $1.000.000 | $125.000 | $160.000 | $24.400 | 9435548223 |
| JUNIO | $1.000.000 | $125.000 | $160.000 | $24.400 | 9436832588 |
| JULIO | $1.000.000 | $125.000 | $160.000 | $24.400 | 9438148684 |
| AGOSTO | $1.000.000 | $125.000 | $160.000 | $24.400 | 9439503730 |
| SEPTIEMBRE | $1.000.000 | $125.000 | $160.000 | $24.400 | 9440859613 |
| OCTUBRE | $1.000.000 | $125.000 | $160.000 | $24.400 | 9442130990 |
| NOVIEMBRE | $1.000.000 | $125.000 | $160.000 | $24.400 | 9443846811 |
| DICIEMBRE | $733.334 | $91.700 | $117.400 | $17.900 | 9444244184 |
| **Totales** | $10.733.334 | $1.341.700 | $1.717.400 | $261.900 | **N/A** |

Cobertura total a la finalización del contrato

| GRUPOS DE TRABAJO | TOTAL |
|---|---|
| INICIACION | 15 |
| FUNDAMENTACION | 15 |
| PERFECCIONAMIENTO | 18 |
| **TOTAL** | **48** |

| Modalidad de contratación | CPS | Valor contrato | Plazo | Registro No |
|---|---|---|---|---|
| SECOP II | 100 | $17.997.000 M/TE | 7 MESES con adición hasta el 21 de diciembre | 2022000093 de 24/01/2022 2022003143 |

**Confirmo**, como contratado que a la fecha INDEPORTES queda a paz y salvo por todo concepto con el profesional abajo firmante.

| **CONTRATISTA:** | |
|---|---|
| **Nombre:** | VICTOR YOAN GARZON QUEVEDO |

Victor yoan Gorzon Quevedo

**Firma**

| **RELACIÓN DE ANEXOS** |
| --- |
| **COBERTURA DE LA EJECUCIÓN DE MI CONTRATO**<br>**Iniciación: 15 deportistas**<br>**Fundamentación: 15 deportistas**<br>**Perfeccionamiento 18 deportistas** |

**PLANES MENSUALES**

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES FEBRERO** | | | **01** | | **MUNICIPIO: UNE CUN.** | | |
| **LUGAR:** | | | POLIDEPORTIVO | | **HORARIO DE PRACTICA:** | Martes y vienes Iniciación 2:00 pm 3:40 pm Fundamentación 3:40 pm 5:20 pm Perfeccionamiento 5:20 pm 7:00 pm<br><br>Sábados iniciación 7:00 am 8:40 am Fundamentación 8:40 am 10:20 am<br><br>Perfeccionamiento 10:20 am 12:00<br><br>Escuelas rurales viernes san Luis 8:00 am 9:45 am Combura 10:15 am 12:00 | |
| **NIVEL** | | | **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÒN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **CLASES** | | | **MARZO** | | **MARZO** | | **MARZO** | |
| **DESARROLLO MENSUAL** | **VALORES** | **VALORES SOCIALES** | RESPETO | | | RESPETO | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | RESPONSABLI | | |
| | | | COMPAÑERISMO | | COMPAÑERISMO | | COMPAÑERISMO | |
| | | | JUSTICIA | | JUSTICIA | | | |
| | | | COOPERACION | | | COOPERACION | COOPERACION | |
| | | | LEALTAD | | LEALTAD | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | TRABAJO EN EQUIPO | |
| | | **VALORES PERSONALES** | HUMILDAD | | | HUMILDAD | | |
| | | | OBEDIENCIA | | OBESIDAD | | OBEDIENCIA | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | AUTODISCIPLINA | AUTODICIPLINA | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | PARTICIPACION | PARTICIPACION | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | PERSEVERANCIA | PERSEVERANCIA | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | AUTODOMINIO | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | RECOMPENSA | | | RECOMPENSA |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | INTRODUCCION | | INTRODUCCION |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | MOVILIDAD ARTICULAR | |
| | | | CALENTAMIENTO | CALENTAMIENTO | | CALENTAMIENTO |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | ACOPLAMIENTO | | |
| | | | RITMO | RITMO | EQULIBRIO | |
| | | | EQUILIBRIO | | | RITMO |
| | | | ORIENTACION | | | EQUILIBRIO |
| | | | DIFERENCIACION | | DIFERENCIACION | |
| | | | REACCIÓN | DIFERENCIACON | REACCION | REACCION |
| | | | ADAPTACIÓN | ADAPTACION | | ADAPTACION |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | FUERZA |
| | | | VELOCIDAD | VELOCIDAD | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD |
| | | | RESISTENCIA | | | RESISTENCIA |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | | JUEGOS DE AGILIDAD | JUEGOS DE AGILIDAD | |
| | | | | | REACCION | DESPLAZAMIENTO |
| | | | | POSTURA | | POSICION |
| | | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE INTEGRACION | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | JUEGOS TRADICIONALES |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | CIRCUITOS RECREATIVOS | ACTIVIDADES RECREATIVOS |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | FESTIVAL RECREATIVOS |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTOS | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTOS |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | RETROALIMENTACION | RETROALIMENTACION | RETROALIMENTACION |

**FIRMA FORMADOR:** YOAN GARZON QUEVEDO

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES MARZO** | | | **03** | | **MUNICIPIO: UNE CUN.** | | |
| **LUGAR:** | | | POLIDEPORTIVO | | **HORARIO DE PRACTICA:** | Martes y vienes Iniciación 2:00 pm 3:40 pm Fundamentación 3:40 pm 5:20 pm Perfeccionamiento 5:20 pm 7:00 pm<br><br>Sábados iniciación 7:00 am 8:40 am Fundamentación 8:40 am 10:20 am<br><br>Perfeccionamiento 10:20 am 12:00<br><br>Escuelas rurales viernes san Luis 8:00 am 9:45 am Combura 10:15 am 12:00 | |
| **NIVEL** | | | **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÒN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **CLASES** | | | | **MARZO** | | **MARZO** | | **MARZO** |
| **DESARROLLO MENSUAL** | **VALORES** | **VALORES SOCIALES** | RESPETO | | | RESPETO | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | RESPONSABLI | | |
| | | | COMPAÑERISMO | | COMPAÑERISMO | | COMPAÑERISMO | |
| | | | JUSTICIA | | JUSTICIA | | | |
| | | | COOPERACION | | | COOPERACION | COOPERACION | |
| | | | LEALTAD | | LEALTAD | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | TRABAJO EN EQUIPO | |
| | | **VALORES PERSONALES** | HUMILDAD | | | HUMILDAD | | |
| | | | OBEDIENCIA | | OBESIDAD | | OBEDIENCIA | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | AUTODISCIPLINA | AUTODICIPLINA | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | PARTICIPACION | PARTICIPACION | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | PERSEVERANCIA | PERSEVERANCIA | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | AUTODOMINIO | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | RECOMPENSA | | | RECOMPENSA |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | INTRODUCCION | | INTRODUCCION |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | MOVILIDAD ARTICULAR | |
| | | | CALENTAMIENTO | CALENTAMIENTO | | CALENTAMIENTO |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | ACOPLAMIENTO | | |
| | | | RITMO | RITMO | EQULIBRIO | |
| | | | EQUILIBRIO | | | RITMO |
| | | | ORIENTACION | | | EQUILIBRIO |
| | | | DIFERENCIACION | | DIFERENCIACION | |
| | | | REACCIÓN | DIFERENCIACON | REACCION | REACCION |
| | | | ADAPTACIÓN | ADAPTACION | | ADAPTACION |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | FUERZA |
| | | | VELOCIDAD | VELOCIDAD | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD |
| | | | RESISTENCIA | | | RESISTENCIA |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | | JUEGOS DE AGILIDAD | JUEGOS DE AGILIDAD | |
| | | | | | REACCION | DESPLAZAMIENTO |
| | | | | POSTURA | | POSICION |
| | | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE INTEGRACION | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | JUEGOS TRADICIONALES |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | CIRCUITOS RECREATIVOS | ACTIVIDADES RECREATIVOS |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | FESTIVAL RECREATIVOS |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTOS | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTOS |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | RETROALIMENTACION | RETROALIMENTACION | RETROALIMENTACION |

**FIRMA FORMADOR:** YOAN GARZON QUEVEDO

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES ABRIL** | | | | **04** | | **MUNICIPIO: UNE CUN.** | |
| **LUGAR:** | | | | POLIDEPORTIVO | | **HORARIO DE PRACTICA:** | Martes y vienes Iniciación 2:00 pm 3:40 pm Fundamentación 3:40 pm 5:20 pm Perfeccionamiento 5:20 pm 7:00 pm<br><br>Sábados iniciación 7:00 am 8:40 am Fundamentación 8:40 am 10:20 am<br><br>Perfeccionamiento 10:20 am 12:00<br><br>Escuelas rurales viernes san Luis 8:00 am 9:45 am Combura 10:15 am 12:00 |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÒN** | **X** |
| | | | | | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **CLASES** | | | | **MARZO** | | **MARZO** | **MARZO** |
| **DESARROLLO MENSUAL** | **VALORES** | **VALORES SOCIALES** | RESPETO | | | RESPETO | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | RESPONSABLI | |
| | | | COMPAÑERISMO | COMPAÑERISMO | | COMPAÑERISMO | COMPAÑERISMO |
| | | | JUSTICIA | JUSTICIA | | | |
| | | | COOPERACION | | | COOPERACION | COOPERACION |
| | | | LEALTAD | LEALTAD | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | TRABAJO EN EQUIPO |
| | | **VALORES PERSONALES** | HUMILDAD | | | HUMILDAD | |
| | | | OBEDIENCIA | OBESIDAD | | | OBEDIENCIA |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | AUTODISCIPLINA | AUTODICIPLINA |
| | | | PARTICIPACIÓN | PARTICIPACION | | PARTICIPACION | |
| | | | PERSEVERANCIA | PERSEVERANCIA | | PERSEVERANCIA | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | AUTODOMINIO |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | RECOMPENSA | | | RECOMPENSA |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | INTRODUCCION | | INTRODUCCION |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | MOVILIDAD ARTICULAR | |
| | | | CALENTAMIENTO | CALENTAMIENTO | | CALENTAMIENTO |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | ACOPLAMIENTO | | |
| | | | RITMO | RITMO | EQULIBRIO | |
| | | | EQUILIBRIO | | | RITMO |
| | | | ORIENTACION | | | EQUILIBRIO |
| | | | DIFERENCIACION | | DIFERENCIACION | |
| | | | REACCIÓN | DIFERENCIACON | REACCION | REACCION |
| | | | ADAPTACIÓN | ADAPTACION | | ADAPTACION |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | FUERZA |
| | | | VELOCIDAD | VELOCIDAD | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD |
| | | | RESISTENCIA | | | RESISTENCIA |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | | JUEGOS DE AGILIDAD | JUEGOS DE AGILIDAD | |
| | | | | | REACCION | DESPLAZAMIENTO |
| | | | | POSTURA | | POSICION |
| | | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE INTEGRACION | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | JUEGOS TRADICIONALES |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | CIRCUITOS RECREATIVOS | ACTIVIDADES RECREATIVOS |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | FESTIVAL RECREATIVOS |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTOS | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTOS |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | RETROALIMENTACION | RETROALIMENTACION | RETROALIMENTACION |

**FIRMA FORMADOR:** YOAN GARZON QUEVEDO

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES MAYO** | | | **05** | | **MUNICIPIO: UNE CUN.** | | |
| **LUGAR:** | | | POLIDEPORTIVO | | **HORARIO DE PRACTICA:** | Martes y vienes Iniciación 2:00 pm 3:40 pm Fundamentación 3:40 pm 5:20 pm Perfeccionamiento 5:20 pm 7:00 pm<br><br>Sábados iniciación 7:00 am 8:40 am Fundamentación 8:40 am 10:20 am<br><br>Perfeccionamiento 10:20 am 12:00<br><br>Escuelas rurales viernes san Luis 8:00 am 9:45 am Combura 10:15 am 12:00 | |
| **NIVEL** | | | **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÒN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **CLASES** | | | **MARZO** | | **MARZO** | | **MARZO** | |
| **DESARROLLO MENSUAL** | **VALORES** | **VALORES SOCIALES** | RESPETO | | | RESPETO | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | RESPONSABLI | | |
| | | | COMPAÑERISMO | | COMPAÑERISMO | | COMPAÑERISMO | |
| | | | JUSTICIA | | JUSTICIA | | | |
| | | | COOPERACION | | | COOPERACION | COOPERACION | |
| | | | LEALTAD | | LEALTAD | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | TRABAJO EN EQUIPO | |
| | | **VALORES PERSONALES** | HUMILDAD | | | HUMILDAD | | |
| | | | OBEDIENCIA | | OBESIDAD | | OBEDIENCIA | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | AUTODISCIPLINA | AUTODICIPLINA | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | PARTICIPACION | PARTICIPACION | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | PERSEVERANCIA | PERSEVERANCIA | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | AUTODOMINIO | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | RECOMPENSA | | | RECOMPENSA |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | INTRODUCCION | | INTRODUCCION |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | MOVILIDAD ARTICULAR | |
| | | | CALENTAMIENTO | CALENTAMIENTO | | CALENTAMIENTO |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | ACOPLAMIENTO | | |
| | | | RITMO | RITMO | EQULIBRIO | |
| | | | EQUILIBRIO | | | RITMO |
| | | | ORIENTACION | | | EQUILIBRIO |
| | | | DIFERENCIACION | | DIFERENCIACION | |
| | | | REACCIÓN | DIFERENCIACON | REACCION | REACCION |
| | | | ADAPTACIÓN | ADAPTACION | | ADAPTACION |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | FUERZA |
| | | | VELOCIDAD | VELOCIDAD | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD |
| | | | RESISTENCIA | | | RESISTENCIA |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | | JUEGOS DE AGILIDAD | JUEGOS DE AGILIDAD | |
| | | | | | REACCION | DESPLAZAMIENTO |
| | | | | POSTURA | | POSICION |
| | | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE INTEGRACION | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | JUEGOS TRADICIONALES |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | CIRCUITOS RECREATIVOS | ACTIVIDADES RECREATIVOS |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | FESTIVAL RECREATIVOS |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTOS | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTOS |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | RETROALIMENTACION | RETROALIMENTACION | RETROALIMENTACION |

**FIRMA FORMADOR:** YOAN GARZON QUEVEDO

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES JUNIO** | | | **06** | **MUNICIPIO: UNE CUN.** | | | |
| **LUGAR:** | | | POLIDEPORTIVO | **HORARIO DE PRACTICA:** | | Martes y vienes Iniciación 2:00 pm 3:40 pm Fundamentación 3:40 pm 5:20 pm Perfeccionamiento 5:20 pm 7:00 pm<br><br>Sábados iniciación 7:00 am 8:40 am Fundamentación 8:40 am 10:20 am<br><br>Perfeccionamiento 10:20 am 12:00<br><br>Escuelas rurales viernes san Luis 8:00 am 9:45 am Combura 10:15 am 12:00 | |
| **NIVEL** | | | **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÒN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **CLASES** | | | **MARZO** | | **MARZO** | | **MARZO** | |
| **DESARROLLO MENSUAL** | **VALORES** | **VALORES SOCIALES** | RESPETO | | | RESPETO | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | RESPONSABLI | | |
| | | | COMPAÑERISMO | | COMPAÑERISMO | | COMPAÑERISMO | |
| | | | JUSTICIA | | JUSTICIA | | | |
| | | | COOPERACION | | | COOPERACION | COOPERACION | |
| | | | LEALTAD | | LEALTAD | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | TRABAJO EN EQUIPO | |
| | | **VALORES PERSONALES** | HUMILDAD | | | HUMILDAD | | |
| | | | OBEDIENCIA | | OBESIDAD | | OBEDIENCIA | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | AUTODISCIPLINA | AUTODICIPLINA | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | PARTICIPACION | PARTICIPACION | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | PERSEVERANCIA | PERSEVERANCIA | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | AUTODOMINIO | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | RECOMPENSA | | | RECOMPENSA |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | INTRODUCCION | | INTRODUCCION |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | MOVILIDAD ARTICULAR | |
| | | | CALENTAMIENTO | CALENTAMIENTO | | CALENTAMIENTO |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | ACOPLAMIENTO | | |
| | | | RITMO | RITMO | EQULIBRIO | |
| | | | EQUILIBRIO | | | RITMO |
| | | | ORIENTACION | | | EQUILIBRIO |
| | | | DIFERENCIACION | | DIFERENCIACION | |
| | | | REACCIÓN | DIFERENCIACON | REACCION | REACCION |
| | | | ADAPTACIÓN | ADAPTACION | | ADAPTACION |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | FUERZA |
| | | | VELOCIDAD | VELOCIDAD | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD |
| | | | RESISTENCIA | | | RESISTENCIA |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | | JUEGOS DE AGILIDAD | JUEGOS DE AGILIDAD | |
| | | | | | REACCION | DESPLAZAMIENTO |
| | | | | POSTURA | | POSICION |
| | | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE INTEGRACION | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | JUEGOS TRADICIONALES |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | CIRCUITOS RECREATIVOS | ACTIVIDADES RECREATIVOS |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | FESTIVAL RECREATIVOS |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTOS | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTOS |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | RETROALIMENTACION | RETROALIMENTACION | RETROALIMENTACION |

**FIRMA FORMADOR:** YOAN GARZON QUEVEDO

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES JULIO** | | | **07** | | **MUNICIPIO: UNE CUN.** | | |
| **LUGAR:** | | | POLIDEPORTIVO | | **HORARIO DE PRACTICA:** | Martes y vienes Iniciación 2:00 pm 3:40 pm Fundamentación 3:40 pm 5:20 pm Perfeccionamiento 5:20 pm 7:00 pm<br><br>Sábados iniciación 7:00 am 8:40 am Fundamentación 8:40 am 10:20 am<br><br>Perfeccionamiento 10:20 am 12:00<br><br>Escuelas rurales viernes san Luis 8:00 am 9:45 am Combura 10:15 am 12:00 | |
| **NIVEL** | | | **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÒN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **CLASES** | | | **MARZO** | | **MARZO** | | **MARZO** | |
| **DESARROLLO MENSUAL** | **VALORES** | **VALORES SOCIALES** | RESPETO | | | RESPETO | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | RESPONSABLI | | |
| | | | COMPAÑERISMO | | COMPAÑERISMO | | COMPAÑERISMO | |
| | | | JUSTICIA | | JUSTICIA | | | |
| | | | COOPERACION | | | COOPERACION | COOPERACION | |
| | | | LEALTAD | | LEALTAD | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | TRABAJO EN EQUIPO | |
| | | **VALORES PERSONALES** | HUMILDAD | | | HUMILDAD | | |
| | | | OBEDIENCIA | | OBESIDAD | | OBEDIENCIA | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | AUTODISCIPLINA | AUTODICIPLINA | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | PARTICIPACION | PARTICIPACION | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | PERSEVERANCIA | PERSEVERANCIA | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | AUTODOMINIO | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | RECOMPENSA | | | RECOMPENSA |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | INTRODUCCION | | INTRODUCCION |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | MOVILIDAD ARTICULAR | |
| | | | CALENTAMIENTO | CALENTAMIENTO | | CALENTAMIENTO |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | ACOPLAMIENTO | | |
| | | | RITMO | RITMO | EQULIBRIO | |
| | | | EQUILIBRIO | | | RITMO |
| | | | ORIENTACION | | | EQUILIBRIO |
| | | | DIFERENCIACION | | DIFERENCIACION | |
| | | | REACCIÓN | DIFERENCIACON | REACCION | REACCION |
| | | | ADAPTACIÓN | ADAPTACION | | ADAPTACION |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | FUERZA |
| | | | VELOCIDAD | VELOCIDAD | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD |
| | | | RESISTENCIA | | | RESISTENCIA |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | | JUEGOS DE AGILIDAD | JUEGOS DE AGILIDAD | |
| | | | | | REACCION | DESPLAZAMIENTO |
| | | | | POSTURA | | POSICION |
| | | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE INTEGRACION | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | JUEGOS TRADICIONALES |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | CIRCUITOS RECREATIVOS | ACTIVIDADES RECREATIVOS |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | FESTIVAL RECREATIVOS |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTOS | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTOS |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | RETROALIMENTACION | RETROALIMENTACION | RETROALIMENTACION |

**FIRMA FORMADOR:** YOAN GARZON QUEVEDO

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES AGOSTO** | | | **08** | | **MUNICIPIO: UNE CUN.** | | |
| **LUGAR:** | | | POLIDEPORTIVO | | **HORARIO DE PRACTICA:** | Martes y vienes Iniciación 2:00 pm 3:40 pm Fundamentación 3:40 pm 5:20 pm Perfeccionamiento 5:20 pm 7:00 pm<br><br>Sábados iniciación 7:00 am 8:40 am Fundamentación 8:40 am 10:20 am<br><br>Perfeccionamiento 10:20 am 12:00<br><br>Escuelas rurales viernes san Luis 8:00 am 9:45 am Combura 10:15 am 12:00 | |
| **NIVEL** | | | **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÒN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **CLASES** | | | | **MARZO** | | **MARZO** | | **MARZO** |
| **DESARROLLO MENSUAL** | **VALORES** | **VALORES SOCIALES** | RESPETO | | | RESPETO | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | RESPONSABLI | | |
| | | | COMPAÑERISMO | | COMPAÑERISMO | | COMPAÑERISMO | |
| | | | JUSTICIA | | JUSTICIA | | | |
| | | | COOPERACION | | | COOPERACION | COOPERACION | |
| | | | LEALTAD | | LEALTAD | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | TRABAJO EN EQUIPO | |
| | | **VALORES PERSONALES** | HUMILDAD | | | HUMILDAD | | |
| | | | OBEDIENCIA | | OBESIDAD | | OBEDIENCIA | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | AUTODISCIPLINA | AUTODICIPLINA | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | PARTICIPACION | PARTICIPACION | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | PERSEVERANCIA | PERSEVERANCIA | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | AUTODOMINIO | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | RECOMPENSA | | | RECOMPENSA |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | INTRODUCCION | | INTRODUCCION |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | MOVILIDAD ARTICULAR | |
| | | | CALENTAMIENTO | CALENTAMIENTO | | CALENTAMIENTO |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | ACOPLAMIENTO | | |
| | | | RITMO | RITMO | EQULIBRIO | |
| | | | EQUILIBRIO | | | RITMO |
| | | | ORIENTACION | | | EQUILIBRIO |
| | | | DIFERENCIACION | | DIFERENCIACION | |
| | | | REACCIÓN | DIFERENCIACON | REACCION | REACCION |
| | | | ADAPTACIÓN | ADAPTACION | | ADAPTACION |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | FUERZA |
| | | | VELOCIDAD | VELOCIDAD | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD |
| | | | RESISTENCIA | | | RESISTENCIA |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | | JUEGOS DE AGILIDAD | JUEGOS DE AGILIDAD | |
| | | | | | REACCION | DESPLAZAMIENTO |
| | | | | POSTURA | | POSICION |
| | | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE INTEGRACION | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | JUEGOS TRADICIONALES |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | CIRCUITOS RECREATIVOS | ACTIVIDADES RECREATIVOS |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | FESTIVAL RECREATIVOS |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTOS | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTOS |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | RETROALIMENTACION | RETROALIMENTACION | RETROALIMENTACION |

**FIRMA FORMADOR:** YOAN GARZON QUEVEDO

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES SEPTIEMBRE** | | | | **09** | | **MUNICIPIO: UNE CUN.** | |
| **LUGAR:** | | | | POLIDEPORTIVO | | **HORARIO DE PRACTICA:** | Martes y vienes Iniciación 2:00 pm 3:40 pm Fundamentación 3:40 pm 5:20 pm Perfeccionamiento 5:20 pm 7:00 pm<br><br>Sábados iniciación 7:00 am 8:40 am Fundamentación 8:40 am 10:20 am<br><br>Perfeccionamiento 10:20 am 12:00<br><br>Escuelas rurales viernes san Luis 8:00 am 9:45 am Combura 10:15 am 12:00 |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÒN** | **X** |
| | | | | | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **CLASES** | | | | **MARZO** | | **MARZO** | **MARZO** |
| **DESARROLLO MENSUAL** | **VALORES** | **VALORES SOCIALES** | RESPETO | | | RESPETO | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | RESPONSABLI | |
| | | | COMPAÑERISMO | COMPAÑERISMO | | COMPAÑERISMO | COMPAÑERISMO |
| | | | JUSTICIA | JUSTICIA | | | |
| | | | COOPERACION | | | COOPERACION | COOPERACION |
| | | | LEALTAD | LEALTAD | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | TRABAJO EN EQUIPO |
| | | **VALORES PERSONALES** | HUMILDAD | | | HUMILDAD | |
| | | | OBEDIENCIA | OBESIDAD | | | OBEDIENCIA |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | AUTODISCIPLINA | AUTODICIPLINA |
| | | | PARTICIPACIÓN | PARTICIPACION | | PARTICIPACION | |
| | | | PERSEVERANCIA | PERSEVERANCIA | | PERSEVERANCIA | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | AUTODOMINIO |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | RECOMPENSA | | | RECOMPENSA |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | INTRODUCCION | | INTRODUCCION |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | MOVILIDAD ARTICULAR | |
| | | | CALENTAMIENTO | CALENTAMIENTO | | CALENTAMIENTO |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | ACOPLAMIENTO | | |
| | | | RITMO | RITMO | EQULIBRIO | |
| | | | EQUILIBRIO | | | RITMO |
| | | | ORIENTACION | | | EQUILIBRIO |
| | | | DIFERENCIACION | | DIFERENCIACION | |
| | | | REACCIÓN | DIFERENCIACON | REACCION | REACCION |
| | | | ADAPTACIÓN | ADAPTACION | | ADAPTACION |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | FUERZA |
| | | | VELOCIDAD | VELOCIDAD | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD |
| | | | RESISTENCIA | | | RESISTENCIA |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | | JUEGOS DE AGILIDAD | JUEGOS DE AGILIDAD | |
| | | | | | REACCION | DESPLAZAMIENTO |
| | | | | POSTURA | | POSICION |
| | | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE INTEGRACION | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | JUEGOS TRADICIONALES |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | CIRCUITOS RECREATIVOS | ACTIVIDADES RECREATIVOS |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | FESTIVAL RECREATIVOS |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTOS | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTOS |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | RETROALIMENTACION | RETROALIMENTACION | RETROALIMENTACION |

**FIRMA FORMADOR:** YOAN GARZON QUEVEDO

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES OCTUBRE** | | | **10** | | **MUNICIPIO: UNE CUN.** | | |
| **LUGAR:** | | | POLIDEPORTIVO | | **HORARIO DE PRACTICA:** | Martes y vienes Iniciación 2:00 pm 3:40 pm Fundamentación 3:40 pm 5:20 pm Perfeccionamiento 5:20 pm 7:00 pm<br><br>Sábados iniciación 7:00 am 8:40 am Fundamentación 8:40 am 10:20 am<br><br>Perfeccionamiento 10:20 am 12:00<br><br>Escuelas rurales viernes san Luis 8:00 am 9:45 am Combura 10:15 am 12:00 | |
| **NIVEL** | | | **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÒN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **CLASES** | | | **MARZO** | | **MARZO** | | **MARZO** | |
| **DESARROLLO MENSUAL** | **VALORES** | **VALORES SOCIALES** | RESPETO | | | RESPETO | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | RESPONSABLI | | |
| | | | COMPAÑERISMO | | COMPAÑERISMO | | COMPAÑERISMO | |
| | | | JUSTICIA | | JUSTICIA | | | |
| | | | COOPERACION | | | COOPERACION | COOPERACION | |
| | | | LEALTAD | | LEALTAD | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | TRABAJO EN EQUIPO | |
| | | **VALORES PERSONALES** | HUMILDAD | | | HUMILDAD | | |
| | | | OBEDIENCIA | | OBESIDAD | | OBEDIENCIA | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | AUTODISCIPLINA | AUTODICIPLINA | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | PARTICIPACION | PARTICIPACION | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | PERSEVERANCIA | PERSEVERANCIA | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | AUTODOMINIO | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | RECOMPENSA | | | RECOMPENSA |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | INTRODUCCION | | INTRODUCCION |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | MOVILIDAD ARTICULAR | |
| | | | CALENTAMIENTO | CALENTAMIENTO | | CALENTAMIENTO |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | ACOPLAMIENTO | | |
| | | | RITMO | RITMO | EQULIBRIO | |
| | | | EQUILIBRIO | | | RITMO |
| | | | ORIENTACION | | | EQUILIBRIO |
| | | | DIFERENCIACION | | DIFERENCIACION | |
| | | | REACCIÓN | DIFERENCIACON | REACCION | REACCION |
| | | | ADAPTACIÓN | ADAPTACION | | ADAPTACION |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | FUERZA |
| | | | VELOCIDAD | VELOCIDAD | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD |
| | | | RESISTENCIA | | | RESISTENCIA |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | | JUEGOS DE AGILIDAD | JUEGOS DE AGILIDAD | |
| | | | | | REACCION | DESPLAZAMIENTO |
| | | | | POSTURA | | POSICION |
| | | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE INTEGRACION | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | JUEGOS TRADICIONALES |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | CIRCUITOS RECREATIVOS | ACTIVIDADES RECREATIVOS |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | FESTIVAL RECREATIVOS |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTOS | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTOS |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | RETROALIMENTACION | RETROALIMENTACION | RETROALIMENTACION |

**FIRMA FORMADOR:** YOAN GARZON QUEVEDO

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES NOVIEMBRE** | | | **11** | | **MUNICIPIO: UNE CUN.** | | |
| **LUGAR:** | | | POLIDEPORTIVO | | **HORARIO DE PRACTICA:** | Martes y vienes Iniciación 2:00 pm 3:40 pm Fundamentación 3:40 pm 5:20 pm Perfeccionamiento 5:20 pm 7:00 pm<br><br>Sábados iniciación 7:00 am 8:40 am Fundamentación 8:40 am 10:20 am<br><br>Perfeccionamiento 10:20 am 12:00<br><br>Escuelas rurales viernes san Luis 8:00 am 9:45 am Combura 10:15 am 12:00 | |
| **NIVEL** | | | **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÒN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **CLASES** | | | **MARZO** | | **MARZO** | | **MARZO** | |
| **DESARROLLO MENSUAL** | **VALORES** | **VALORES SOCIALES** | RESPETO | | | RESPETO | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | RESPONSABLI | | |
| | | | COMPAÑERISMO | | COMPAÑERISMO | | COMPAÑERISMO | |
| | | | JUSTICIA | | JUSTICIA | | | |
| | | | COOPERACION | | | COOPERACION | COOPERACION | |
| | | | LEALTAD | | LEALTAD | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | TRABAJO EN EQUIPO | |
| | | **VALORES PERSONALES** | HUMILDAD | | | HUMILDAD | | |
| | | | OBEDIENCIA | | OBESIDAD | | OBEDIENCIA | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | AUTODISCIPLINA | AUTODICIPLINA | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | PARTICIPACION | PARTICIPACION | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | PERSEVERANCIA | PERSEVERANCIA | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | AUTODOMINIO | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | RECOMPENSA | | | RECOMPENSA |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | INTRODUCCION | | INTRODUCCION |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | MOVILIDAD ARTICULAR | |
| | | | CALENTAMIENTO | CALENTAMIENTO | | CALENTAMIENTO |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | ACOPLAMIENTO | | |
| | | | RITMO | RITMO | EQULIBRIO | |
| | | | EQUILIBRIO | | | RITMO |
| | | | ORIENTACION | | | EQUILIBRIO |
| | | | DIFERENCIACION | | DIFERENCIACION | |
| | | | REACCIÓN | DIFERENCIACON | REACCION | REACCION |
| | | | ADAPTACIÓN | ADAPTACION | | ADAPTACION |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | FUERZA |
| | | | VELOCIDAD | VELOCIDAD | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD |
| | | | RESISTENCIA | | | RESISTENCIA |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | | JUEGOS DE AGILIDAD | JUEGOS DE AGILIDAD | |
| | | | | | REACCION | DESPLAZAMIENTO |
| | | | | POSTURA | | POSICION |
| | | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE INTEGRACION | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | JUEGOS TRADICIONALES |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | CIRCUITOS RECREATIVOS | ACTIVIDADES RECREATIVOS |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | FESTIVAL RECREATIVOS |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTOS | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTOS |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | RETROALIMENTACION | RETROALIMENTACION | RETROALIMENTACION |

**FIRMA FORMADOR:** YOAN GARZON QUEVEDO

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES DICIEMBRE** | | | **12** | **MUNICIPIO: UNE CUN.** | | | |
| **LUGAR:** | | | POLIDEPORTIVO | **HORARIO DE PRACTICA:** | | Martes y vienes Iniciación 2:00 pm 3:40 pm Fundamentación 3:40 pm 5:20 pm Perfeccionamiento 5:20 pm 7:00 pm<br><br>Sábados iniciación 7:00 am 8:40 am Fundamentación 8:40 am 10:20 am<br><br>Perfeccionamiento 10:20 am 12:00<br><br>Escuelas rurales viernes san Luis 8:00 am 9:45 am Combura 10:15 am 12:00 | |
| **NIVEL** | | | **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÒN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **CLASES** | | | **MARZO** | | **MARZO** | | **MARZO** | |
| **DESARROLLO MENSUAL** | **VALORES** | **VALORES SOCIALES** | RESPETO | | | RESPETO | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | RESPONSABLI | | |
| | | | COMPAÑERISMO | | COMPAÑERISMO | | COMPAÑERISMO | |
| | | | JUSTICIA | | JUSTICIA | | | |
| | | | COOPERACION | | | COOPERACION | COOPERACION | |
| | | | LEALTAD | | LEALTAD | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | TRABAJO EN EQUIPO | |
| | | **VALORES PERSONALES** | HUMILDAD | | | HUMILDAD | | |
| | | | OBEDIENCIA | | OBESIDAD | | OBEDIENCIA | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | AUTODISCIPLINA | AUTODICIPLINA | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | PARTICIPACION | PARTICIPACION | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | PERSEVERANCIA | PERSEVERANCIA | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | AUTODOMINIO | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | RECOMPENSA | | | RECOMPENSA |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | INTRODUCCION | | INTRODUCCION |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | MOVILIDAD ARTICULAR | |
| | | | CALENTAMIENTO | CALENTAMIENTO | | CALENTAMIENTO |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | ACOPLAMIENTO | | |
| | | | RITMO | RITMO | EQULIBRIO | |
| | | | EQUILIBRIO | | | RITMO |
| | | | ORIENTACION | | | EQUILIBRIO |
| | | | DIFERENCIACION | | DIFERENCIACION | |
| | | | REACCIÓN | DIFERENCIACON | REACCION | REACCION |
| | | | ADAPTACIÓN | ADAPTACION | | ADAPTACION |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | FUERZA |
| | | | VELOCIDAD | VELOCIDAD | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD |
| | | | RESISTENCIA | | | RESISTENCIA |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | | JUEGOS DE AGILIDAD | JUEGOS DE AGILIDAD | |
| | | | | | REACCION | DESPLAZAMIENTO |
| | | | | POSTURA | | POSICION |
| | | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE INTEGRACION | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | JUEGOS TRADICIONALES |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | CIRCUITOS RECREATIVOS | ACTIVIDADES RECREATIVOS |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | FESTIVAL RECREATIVOS |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTOS | ESTIRAMIENTO | ESTIRAMIENTOS |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | RETROALIMENTACION | RETROALIMENTACION | RETROALIMENTACION |

**FIRMA FORMADOR:** YOAN GARZON QUEVEDO

## REGISTRO FOTOGRAFICO INICIACION









## FUNDAMENTACION









## PERFECCIONAMIENTO









# TEST DE VALORACION

**Introducción**.

El programa de escuelas de formación de Indeportes Cundinamarca tiene como objetivo la formación integral para la vida a través procesos deportivos, y plantea dentro de sus propósitos el seguimiento, control y mejoramiento a partir de la evaluación del acervo motor, utilizando como herramienta de medición los diferentes test avalados por el área metodológica de Indeportes Cundinamarca. Dentro de lo que se busca evaluar en el proceso de entrenamiento y formación deportiva, es indispensable determinar el estado inicial en el que se encuentran los deportistas a través de la aplicación de test que permiten conocer las características de la población y de cada uno de los individuos, lo cual garantizara la debida planificación y elaboración de un programa de entrenamiento que tiene como fin la mejora constante de las habilidades físicas, motrices, socio afectivas, volitivas y axiológicas del deportistas.

La evaluación por competencias nos exige la construcción de unos indicadores que previamente fueron diseñados por el componente de deporte formativo de la provincia del oriente cundinamarqués estructurados en las mallas y planes pedagógicos, desempeños tales como; la exploración de pruebas de medición de las capacidades físicas y llevar un adecuado registro de ellas, comprender los conceptos de las pruebas que miden la capacidad física y la aplicación de las mismas, buscar la preparación previa del deportista para la ejecución de las pruebas de forma natural mediante la práctica de juegos pre deportivos y las formas jugadas.
Se busca que el deportista comprenda los conceptos que miden con el fin de observar y evaluar el estado de desarrollo de una competencia que construye unidades de aprendizaje, que posibilitaran la formación y adecuada evaluación del mismo para satisfacer las necesidades y exigencias de cada una de las disciplinas deportivas ,la realización de test, pruebas antropométricas, físicas y técnicas al inicio del programa son la base, para controlar, evaluar y dosificar de acuerdo al nivel de formación en el que se encuentra el deportista, componentes tales como; condición física, técnicas del cuerpo y desarrollo motor.
Por ello, el presente documento desarrolla lo anteriormente mencionado a partir de un estudio cualitativo y cuantitativo de los resultados obtenidos de los test de valoración físicos y antropométricos, de manera que en la provincia de oriente se realice un registro que perdure con el tiempo y sirva de base para la detección de presentes o futuros talentos deportivos en el departamento de Cundinamarca.

**Antecedentes**.

La provincia del oriente cundinamarqués está formada por 12 municipios (Cáqueza, Choachí, Guayabetal, Fomeque, Ubaque, Chipaque, Une, Fosca, Gutiérrez, Paratebueno, Medina y Quetame),los cuales están integrados por población que en su gran mayoría se dedica a las labores del campo y la ganadería, desde la gobernación de Cundinamarca y su plan de desarrollo “REGION QUE PROGRESA” y el Instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca INDEPORTES Cundinamarca en la vigencia 2020-2023, se ha buscado llevar el deporte formativo para la vida con altos estándares de calidad a los 116 municipios del departamento y los municipios del oriente del mismo no fueron la excepción, se

iniciaron procesos de formación en deportes en los 12 municipios de la provincia principalmente impactando poblaciones nunca antes intervenidas con estos tipos de programas,  víctimas del conflicto, campesinado y demás población descentralizada históricamente de los centros poblados de los municipios.
Resaltamos como eje de investigación, evaluación y análisis, una temática primordial para el desarrollo deportivo y de gran alcance para nuestros factores de rendimiento, índices que focalizan habilidades y destrezas en unos test antropométricos y físicos, fundamentales en la estructuración a nuestro sistema del deporte de la región y el departamento. Se enmarca como test antropométricos los siguientes parámetros (estatura de pie, peso corporal, estatura sentada, envergadura y perímetro de cintura) y físicos (20 mts lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shutter run 4x10, agarre de bastón, 300 mts planos, course navette 20 mts). Dichas pruebas se han ejecutado trimestrales durante el periodo del año en aras de analizar, observar, planear y evaluar el progreso deportivo de cada deportista perteneciente a estas escuelas de formación deportiva de la región del oriente cundinamarqués.

**Justificación**

Dentro el proceso evaluativo de los test de valoración aplicados en los deportistas de la zona del oriente de Cundinamarca, tiene como finalidad conocer el desarrollo motriz, la capacidades y habilidades básicas motrices en las que se encuentran estos deportistas, teniendo en cuenta cada etapa de formación, y así poder indagar a profundidad los procesos de formación deportiva de cada uno de los instructores en cada una de las disciplinas integradas en estos municipios.
La aplicación de los test evaluativos ayuda a encontrar y descubrir talentos deportivos, los cuales pueden ser llevados a un nivel más alto y ser representantes del municipio, departamento y por qué no de nuestro país, en la disciplina deportiva que se destaca este. Esto se logrará con el seguimiento y apoyo del componente de alto rendimiento deportivo del Instituto de Recreación y Deporte de Cundinamarca. (INDEPORTES).

**Planteamiento del problema**

Indeportes Cundinamarca trata todo lo referente al deporte de nuestro departamento. En lo que concierne al deporte formativo de reviso en la página web y no se encuentra hallazgo ninguno sobre registro de datos sobre test de valoración para los integrantes que conforman este programa que está direccionado hacia niños, niñas y jóvenes de 6 a 17 años de edad de todos los municipios de Cundinamarca, aunque si se encuentra un par de capacitaciones que han Sido dirigidas hacia los formadores para que apliquen estás pruebas en cada uno de sus procesos deportivos.

Surge la necesidad de planear, proyectar e implementar un registro con datos exactos transcritos y aplicados por profesionales en el deporte que sirvan de medición y evaluación de los distintos procesos deportivos que se desarrollan en la provincia de oriente en sus distintas disciplinas tanto individuales como de conjunto.

No hay una articulación entre deporte de altos logros y deporte formativo lo cual no permite la trascendencia y evolución del deportista amateur a una posible competitividad a nivel de alto rendimiento.

Urge la necesidad de procesos comunicativos, inclusivos y promovidos dónde todos los actores y entes deportivos del departamento tengan acceso a la información de los test de valoración de cada uno de los deportistas Cundinamarqueses para de está manera descentralizar apoyos e incentivos que lleguen a todos los rincones del departamento y de esta manera no haya fuga de capital y talento humano hacia otras ligas del país.

No hay una eficiente articulación institucional y una promoción con la suficiente cobertura de un programa como el Plan Estrellas liderado por Indeportes que pareciera dirigido solo a municipios de primera categoría y no a los de sexta cómo los de oriente de Cundinamarca, claro está que para potencializar el talento se necesita por ejemplo de una infraestructura adecuada para cada disciplina deportiva pero en nuestra provincia partiendo de ese principio llevamos desventaja ya que nuestros deportistas no cuentan con las garantías necesarias para desarrollarse en el mejor nivel posible.

Tal vez, si los deportistas se enteraran de los incentivos que existen por destacarse a nivel deportivo en el departamento se motivarían un poco más y se exigirían cada vez más por ser la mejor versión como deportistas. Una manera de hacer visible a esta población es precisamente la Inter institucionalidad de los datos de los test de valoración en dónde quizá aparezca una promesa deportiva que estaba escondida en lo más recóndito del departamento.

Ahora bien, se necesita del compromiso real y profesional de cada uno de los docentes vinculados al programa de deporte formativo para la promoción de las posibles estrellas del deporte a nivel departamental con proyección nacional y por qué no internacional.

En años anteriores se escogía una sede de la provincia de oriente para realizar los test a los muchachos más avanzados pero los resultados ni siquiera fueron compartidos con los deportistas ni con la oficina de deportes, y es que, desafortunadamente cada vez que cambia el gobernador de turno llega con su nuevo gabinete y los procesos se cambian o se da una continuidad de manera que beneficie a los deportistas, sino que muchas veces, es como si el deportista iniciará nuevamente de cero sin las bases lo suficientemente fuerte que le permitan desarrollar su verdadero potencial y en dónde al no existir sistematización e información interinstitucional articulara, clara y veraz se genera un retroceso en la visualización y detección del talento deportivo en el departamento.

**Objetivo General.**

Realizar la toma de medidas antropométricas y test de valoración con el fin de conocer el estado de los deportistas de la provincia del Oriente Cundinamarqués.

**Objetivos Específicos.**

1. Evaluar la composición corporal de los deportistas del programa de deporte formativo de las escuelas deportivas del oriente Cundinamarqués en cuanto a factores tales como estatura de pie y sentado, peso en kg y demás datos requeridos para obtener el IMC de los deportistas.
2. Evaluar las capacidades físicas y motrices de los deportistas del oriente mediante la aplicación de test de valoración tales como; course navette, shuttle run, entre otros.
3. Obtener resultados medibles desde lo cuantitativo y que desde lo cualitativo aporten datos y conceptos que contribuyan a la formación de los deportistas y a someter al respectivo ajuste los procesos dentro de la provincia.
4. Identificar falencias en cada uno de los deportistas de los programas de escuelas de formación, y establecer una hoja de ruta pedagógica para re ajustar y optimizar los procesos.

**Diseño metodológico**

Este trabajo, está enfocado en la aplicación de unos test, el cual busca mediante el desarrollo de estas herramientas servir para mejorar los procesos deportivos de los deportistas pertenecientes a las escuelas de formación deportiva de Indeportes Cundinamarca provincia del oriente. A continuación, se describe de manera detallada, el enfoque, el paradigma y las particularidades metodológicas que caracterizan este proyecto.

**Enfoque de investigación**

Para Lincoln y Denzin (1994) La investigación cualitativa es un campo interdisciplinar, transdisciplinar y en muchas ocasiones contra disciplinar. atraviesa las humanidades, las ciencias sociales y las físicas. La investigación cualitativa es muchas cosas al mismo tiempo. Es multiparadigmática en su enfoque.
“El enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis previamente hechas, confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento enuna

población" (Hernández, Fernández y Baptista, 2003, p. 5)

## Paradigma de investigación

El presente trabajo de investigación se enmarca en un paradigma metodológico:
Según Restrepo, "La investigación-acción es un instrumento que permite al maestro comportarse como aprendiz de largo alcance, aprendiz de por vida, ya que le enseña como aprender a aprender, cómo comprender la estructura de su propia práctica y cómo transformar permanente y sistemáticamente su práctica pedagógica" (2003, p. 7).
A partir de la aplicación de los test en las diferentes Escuelas de Formación el cual se ejecutará en tres tomas una inicial una intermedia y una final, con lapso de distancia entre cada toma de 3 meses, donde se podrá determinar y evaluar y así atender las particularidades y las características funcionales de los deportistas.

## Alcance

Este trabajo es de alcance descriptivo; basado en lo propuesto por Ponce, Domínguez y Arriaga, (2014), quienes manifiestan que los estudios de alcance descriptivo buscan caracterizar, presentar, resultados de conductas o de aspectos generales; específicamente hablando para este trabajo de investigación, consiste en lo que se encontró tanto en la evaluación de las diferentes tomas de los test.
De igual manera, Ortiz (2004), indica que la investigación descriptiva, consiste en medir un grupo de personas u objetos variables y proporcionar su descripción, indagando la incidencia y los valores en que se manifiestan en las mismas. En el caso particular de esta investigación la propuesta dentro de los planes y mallas pedagógicos con la aplicación de los test, pretende ser la base para el trabajo de intervención en cada una de las escuelas de formación, permitiendo a los formadores deportivos planificar las diferentes sesiones de clase basado en las necesidades particulares del grupo a intervenir.

## Población y Muestra

La población, es definida como "el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones" (Lepkowski, 2008b) lo que indica que para el presente proyecto de investigación la población son los deportistas de las Escuelas de Formación deportiva de la provincia de oriente, que reciben como herramienta la aplicación de los diferentes test lo cual permite evaluar y tener una propuesta clara sobre la evolución de cada niño.
"La muestra representa el comportamiento de algunas variables o fenómenos de la población" (Rojas, 2006. p.181). Para este caso, se realizó una la aplicación de los test a los niños que hacen parte de la población ya mencionada.

## Consideraciones éticas

Dentro de las consideraciones éticas se tuvieron en cuenta los aspectos científicos en la construcción de la investigación la cual se basó en la protección, en el ejercicio y la influencia de los participantes, evitando la vulneración de sus derechos y su relación con la ética (Colciencias, 2014).

## Marco Teórico

Las Orientaciones para la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física, Recreación y Deporte ofrecen una fundamentación conceptual, pedagógica y didáctica de las competencias específicas que posibilitan los procesos formativos en esta área obligatoria y fundamental del currículo. A su vez, contribuyen al desarrollo de las competencias básicas.

Son definitorios de las competencias, su intrínseca exigencia de flexibilidad conceptual demanda reconocer que no existe una concepción única de competencia, sino varias y diversas, relacionadas con las exigencias para el trabajo -para la educación o para la vida.

Por ejemplo, Chomsky expone que la competencia:

1. Es específica del dominio, es decir, aplica a un área de actividad particular.

2. Se expresa en un “saber hacer” o saber cómo conocimiento implícito en la actuación misma.

3. No es producto de un aprendizaje en sentido estricto.

Meinel (1977) plantea, desde una perspectiva pedagógica, que el movimiento humano debe ser visto como una acción que conduce siempre a la realización de una tarea cinética concreta, determinada por la relación dialéctica del ser humano con el medio. Toda acción humana, y por ende deportiva y educativa, está determinada por relaciones propias del hombre con los otros hombres y con el mundo de las cosas, como una forma de comportamiento orientada a una finalidad. Estas finalidades se dirigen hacia la utilización pedagógica del movimiento, como medio formativo y educativo de conservación de la salud, de trabajo físico, de creación artística, de comunicación humana y de adquisición de conocimientos. En este planteamiento se destaca el sentido de la acción, en tensión constante con las exigencias cambiantes del entorno en la que se realiza.

Cagigal (1979), los enunciados sobre el ser humano dueño y señor de su cuerpo, y el ser humano adaptado al entorno a través de su cuerpo, producto de la reflexión antropo-filosófica, condensan la aspiración de un ser humano educado para actuar. Tal actuación implica la formación personal en relación con un contexto social y ambiental. El cuerpo y el movimiento son los fundamentos desde los cuales se alcanzan los niveles de implicación o enriquecimiento personal, como por ejemplo, inteligencia motriz, eficiencia física, vivencia integral y comunicación del movimiento y disfrute o placer funcional del mismo.

El documento de Lineamientos Curriculares de Educación Física, Recreación y Deporte (MEN, 2000) ofrece una aproximación al concepto de competencia en el contexto de la educación física. En particular, indica que “la competencia praxeológica permite interpretar las diferentes formas de establecer las relaciones teoría–práctica–contexto en la educación física” (p. 91).

Parlebas (2001) centra la Educación Física no en el movimiento sino en el sujeto que se mueve, que halla en sus acciones una organización significativa. Esto implica la presencia de un comportamiento motor cuyos datos observables están dotados de sentido, que es vivido de forma consciente o inconsciente por la persona que actúa. Esta conducta motriz permite considerar, en el desarrollo mismo de la acción, los elementos de tipo cognitivo, relacional, afectivo y significativo motor. Las conductas motrices implican procesos cognitivos, entendidos no como conocimientos declarativos sino como habilidades y

destrezas, procedimientos comportamentales, formas de reacción, pre-actuar y actuar que desarrollan las competencias adaptativas del individuo. Es en la conducta motriz, y no en el ejercicio, donde la Educación Física debe buscar un reconocimiento a la participación del sujeto en su totalidad y no como una parte de él.

•La competencia motriz, entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia. No sobra advertir que lo motriz es una unidad, pero para efectos de claridad y de orientación didáctica es necesario utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias.

•La competencia expresiva corporal, debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.

•La competencia axiológica corporal, entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.

## Interpretación datos:

## TEST NIÑOS(AS) HASTA < 8 AÑOS

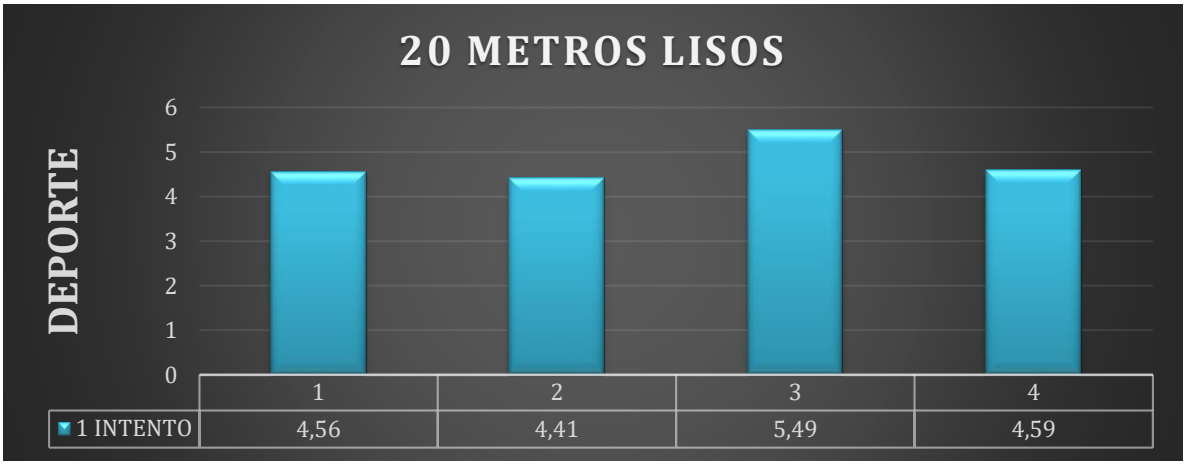
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION, FUNDAMENTACION & PERFECCIONAMIENTO — DISCIPLINA: CICLOMONTAÑISMO, BALONCESTO, PATINAJE, FUTBOL DE SALON

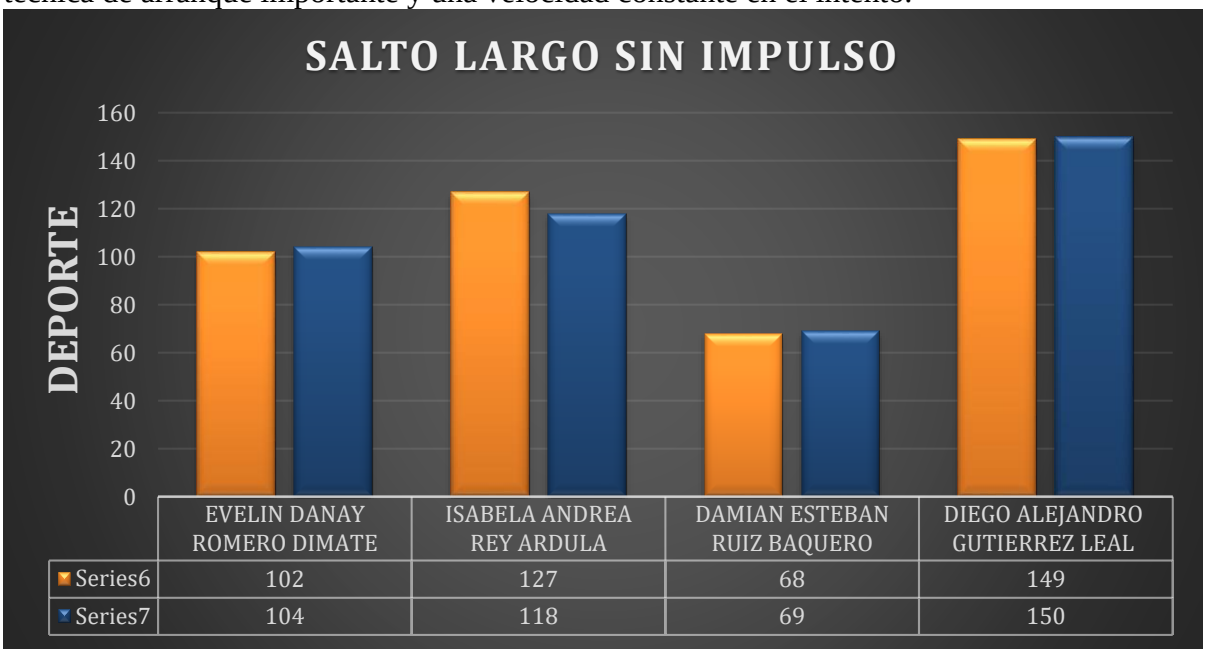
| | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | FECHA DE NACIMIENTO | DEPORTE | PESO CORPORAL KG | ESTATURA DE PIE CMS. | ESTATURA SENTADO CMS. | ENVERGADURA CMS. | PERIMETRO DE CINTURA CMS. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ISABELA ANDREA REY ARDILA | 8 | 13/06/2013 | PATINAJE | 26 | 130 | 62 | 130 | 55 |
| 2 | EVELIN DANAY ROMERO DIMATE | 7 | 14/06/2013 | PATINAJE | 22 | 116 | 55 | 99 | 51 |
| 3 | DAMIAN ESTEBAN RUIZ BAQUERO | 5 | 28/02/2017 | PATINAJE | 15 | 150 | 61 | 116 | 70 |
| 4 | DIEGO ALEJANDRO GUTIERREZ LEAL | 7 | 07/07/2014 | PATINAJE | 21 | 118 | 67 | 116 | 54 |
| 5 | KAROL JULIANA ROMERO UMAÑA | 10 | 06/10/2011 | PATINAJE | 33 | 136 | 76 | 138 | 56 |
| 6 | KAREN NAYIBE PALACIOS JIMENEZ | 10 | 23/04/2012 | PATINAJE | 27 | 139 | 78 | 137 | 61 |
| 7 | NATALY ALDANA PARDO | 9 | 29/05/2012 | PATINAJE | 28 | 135 | 68 | 134 | 56 |
| 8 | JULIAN DAVID LEAL HERNANDEZ | 9 | 05/10/2012 | PATINAJE | 42 | 138 | 61 | 139 | 72 |
| 9 | EMILY GABRIELA RODRIGUEZ DIAZ | 9 | 17/07/2012 | PATINAJE | 22 | 122 | 69 | 124 | 51 |
| 10 | EVELINE CAMILA CLAVIJO RABON | 10 | 27/09/2011 | PATINAJE | 43 | 148 | 58 | 150 | 64 |
| 11 | MICHELL JULIANA PATIÑO ONOFRE | 12 | 11/09/2012 | PATINAJE | 45 | 152 | 60 | 153 | 69 |
| 12 | KAROL JULIANA MELO ROMERO | 12 | 19/10/2012 | PATINAJE | 39 | 154 | 54 | 150 | 63 |
| 13 | YENNIFFER VALENTINA CORREA CAGUA | 11 | 21/03/2011 | PATINAJE | 42 | 157 | 76 | 153 | 66 |
| 14 | KAROL FERNANDA LEAL JARA | 12 | 21/09/2009 | PATINAJE | 44 | 147 | 71 | 143 | 68 |
| 15 | CAROL DANIELA HERRERA PINEDA | 12 | 27/08/2022 | PATINAJE | 49 | 158 | 58 | 154 | 65 |

MUNICIPIO EVALUADO: UNE
FORMADOR: VICTOR YOAN GARZON QUEVEDO

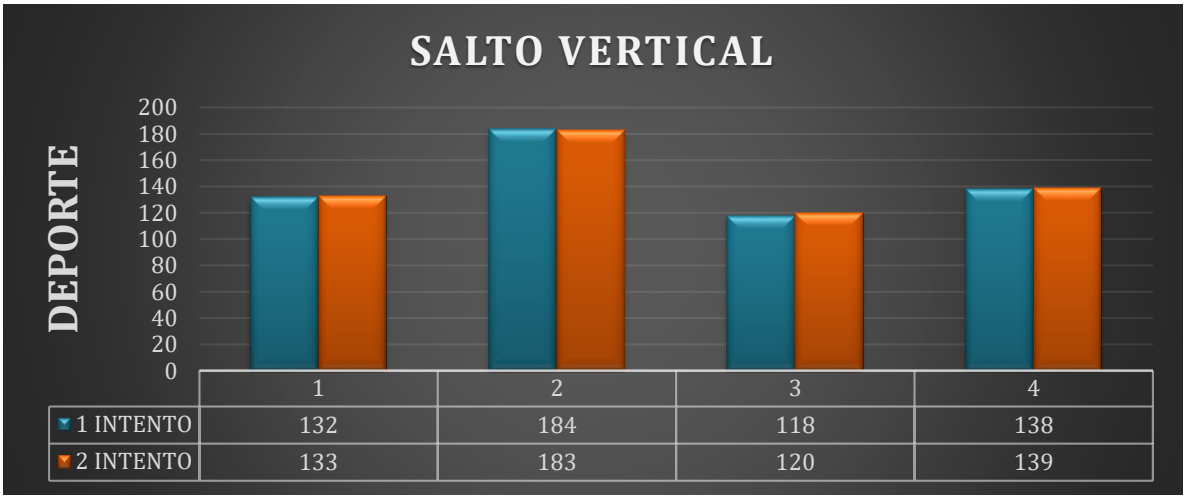
En el test antropométrico para la escuela de formación de patinaje del municipio de une, evidenciamos unos índices estables para el peso corporal de cada deportista, no obstante es primordial mencionar en este ítem que plasmamos como medida de bienestar y desarrollo la estrategia en el factor de nutrición, buena alimentación e hidratación.




En la prueba de 20 mts lisos para esta categoría se evidencia una estabilidad total en los 4 deportistas participantes no obstante efectuando el esfuerzo del 2 deportistas que aplica una técnica de arranque importante y una velocidad constante en el intento.



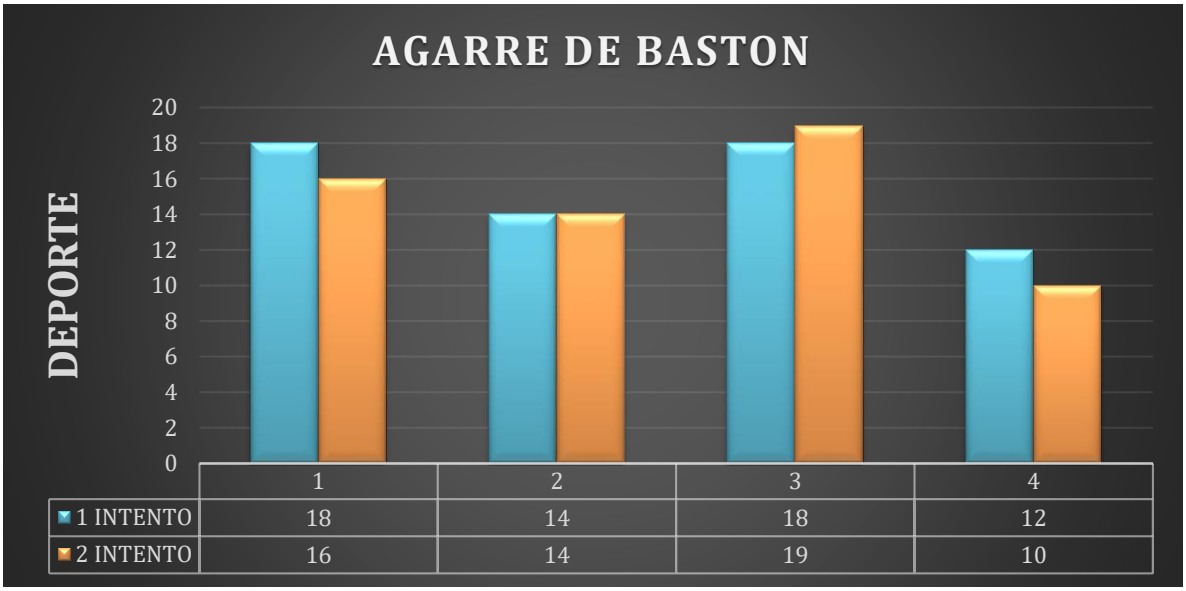

La prueba resalta el esfuerzo común en cada deportista, sea la marca que impone el deportista se esfuerza por rebasar la marca inicial, resaltamos el esfuerzo del ultimo deportista ya que impone un margen superior a los demás. Buen salto e impulso con abraceo que lo deja como el mejor de la categoría.




El test es muy relativo, evidenciamos en la gráfica el esfuerzo en ambos intentos obteniendo una marca no muy al margen del mejor. Pero el compromiso en todos los deportistas es importante.




Una prueba exigente para esta categoría, se evidencia el esfuerzo del ultimo deportista como punto a llegar para las siguientes categorías, no obstante el desarrollo de los demás es favorable ante sus condiciones físicas que aportan ellos.



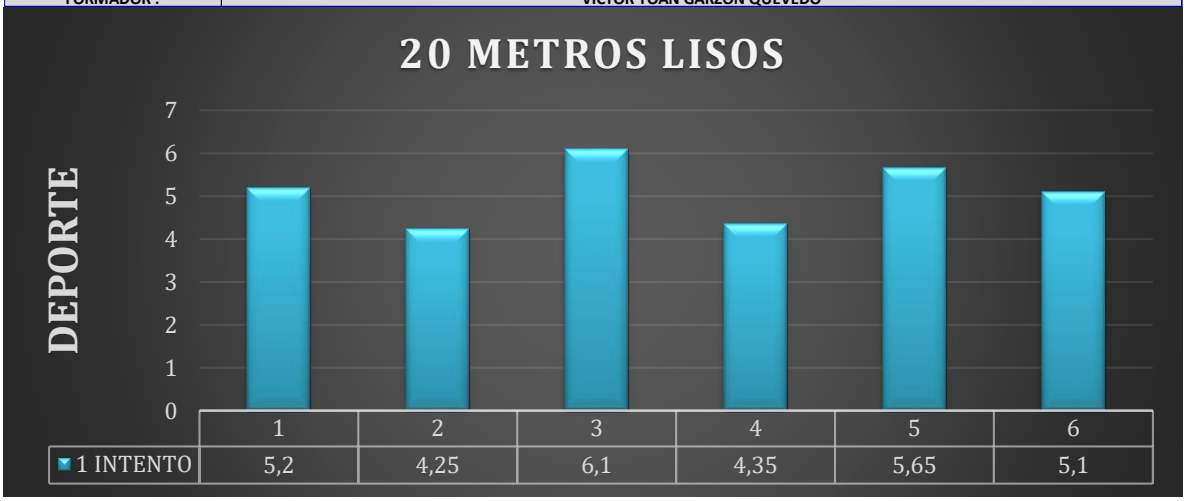

Una excelente velocidad de reacción para esta categoría poniendo como punto de marca un 10 en esta prueba. Concentración bien manejada y apoyo constante de sus compañeros.

## TEST NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
SEGUNDO SEMESTRE

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

| | NOMBRES Y APELLIDOS | DEPORTE | 20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | NOMBRES Y APELLIDOS | | 1 INTENTO | 1 INTENTO | 2 INTENTO | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | 1 INTENTO | 2 INTENTO |
| 10 | KAROL JULIANA ROMERO UMAÑA | PATINAJE | 5.2 | 120 | 121 | 158 | 160 | 14,64 | 16 | 15 |
| 11 | KAREN NAYIBE PALACIOS JIMENEZ | PATINAJE | 4.25 | 121 | 124 | 160 | 162 | 13.78 | 26 | 17 |
| 12 | NATALY ALDANA PARDO | PATINAJE | 6.1 | 115 | 116 | 158 | 157 | 15.66 | 30 | 15 |
| 13 | JULIAN DAVID LEAL HERNANDEZ | PATINAJE | 4.35 | 110 | 115 | 157 | 157 | 13.54 | 19 | 14 |
| 14 | EMILY GABRIELA RODRIGUEZ DIAZ | PATINAJE | 5.65 | 134 | 136 | 143 | 142 | 12.45 | 40 | 13 |
| 15 | EVELINE CAMILA CLAVIJO RABON | PATINAJE | 5.1 | 121 | 124 | 169 | 171 | 14.30 | 22 | 12 |
| MUNICIPIO EVALUADO: | | UNE | | | | | | | | |
| FORMADOR : | | VICTOR YOAN GARZON QUEVEDO | | | | | | | | |

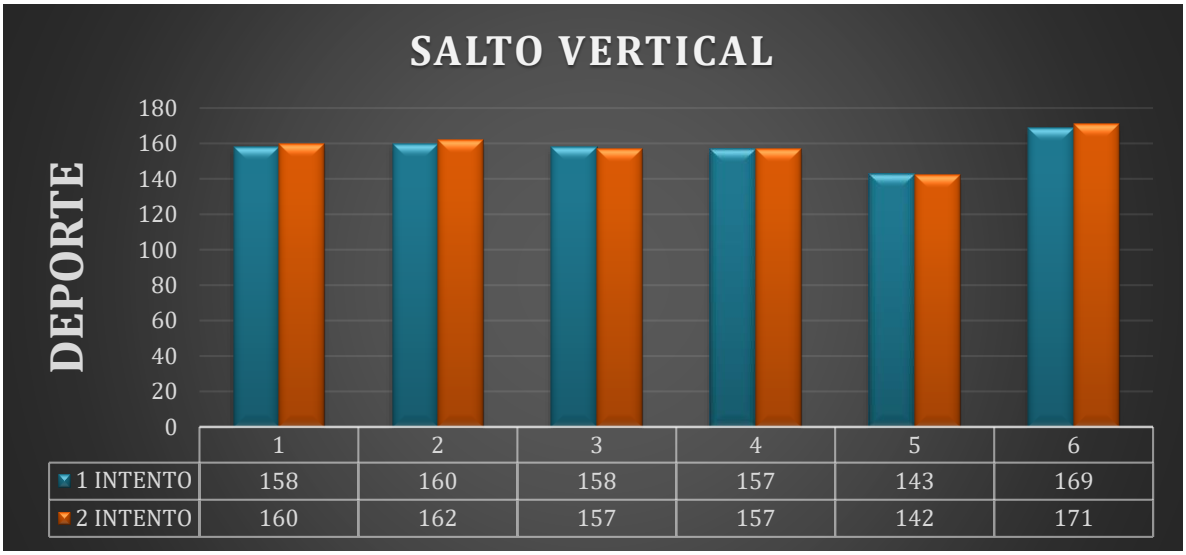


El trabajo realizado en el test es constante, intentaron bajo condiciones climáticas favorables lo cual se ve en la gráfica el desarrollo de 2 deportistas que dieron el esfuerzo que más pudieron imponiendo sus marca en ese tiempo. Acondicionamiento físico bajo para los demás**.**




| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 INTENTO | 120 | 121 | 115 | 110 | 134 | 121 |
| 2 INTENTO | 121 | 124 | 116 | 115 | 136 | 124 |

En la gráfica se resalta el esfuerzo de cada deportista, donde se evidencia la estabilidad en las marcas de cada uno en ambos intentos.

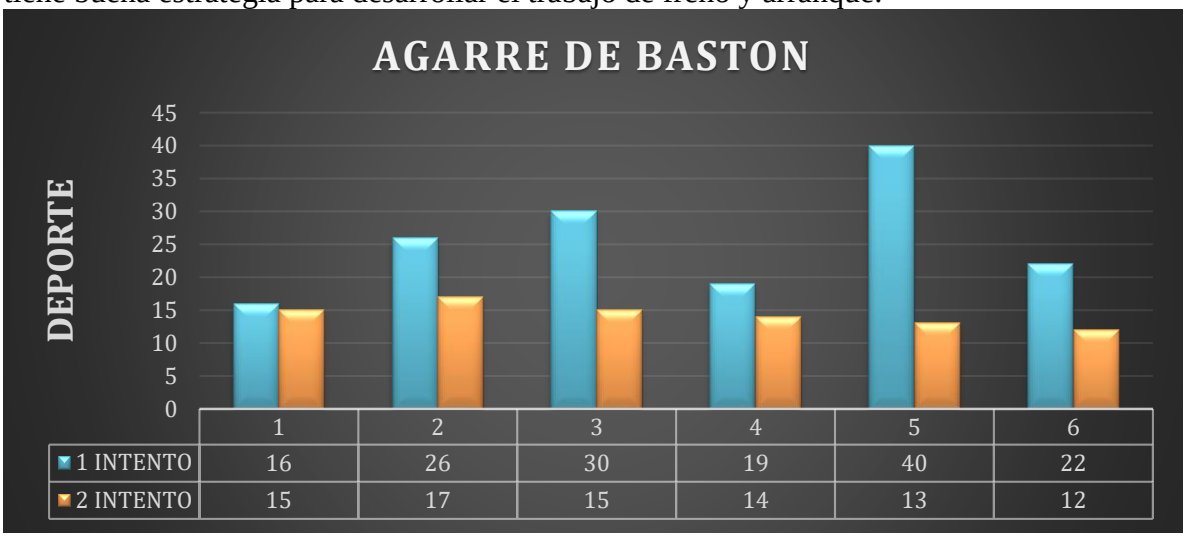



| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 INTENTO | 158 | 160 | 158 | 157 | 143 | 169 |
| 2 INTENTO | 160 | 162 | 157 | 157 | 142 | 171 |

Se ve una tabla bastantemente inestable aunque se verifica un rendimiento óptimo en varios de nuestros deportistas el salto es óptimo y acorde con un margen de gran escala.




En la gráfica se retrata como índice un promedio de velocidad constante para todos los deportistas, no obstante es importante visualizar el rendimiento claro del 5 deportista. la cual tiene buena estrategia para desarrollar el trabajo de freno y arranque.

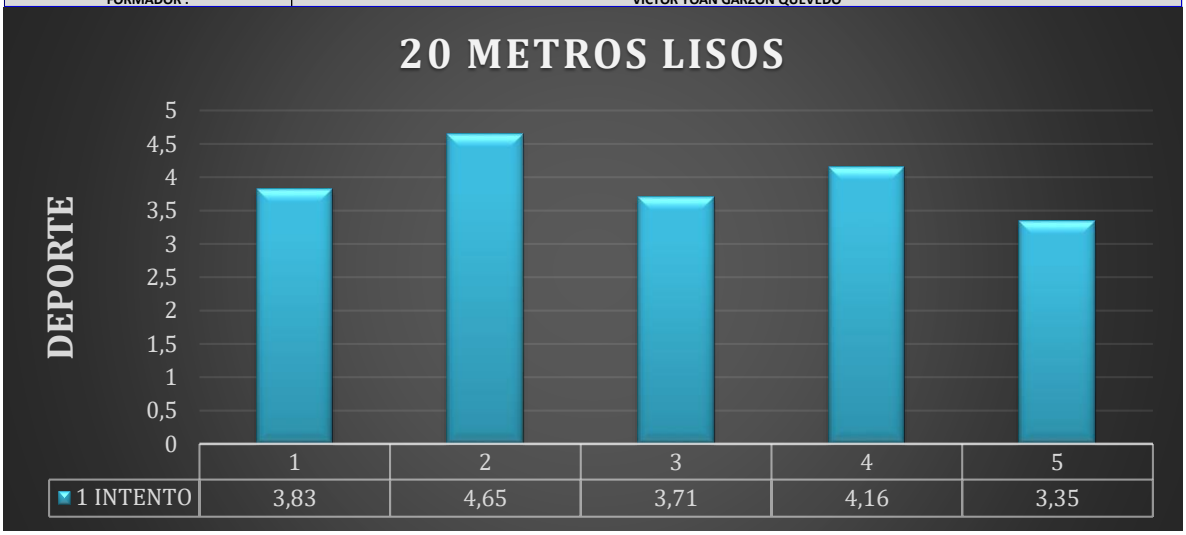



Un rendimiento bajo en la concentración y habilidad de agarre para estos deportistas aunque es favorable que superan su marca por bastante margen en el 2º intento.

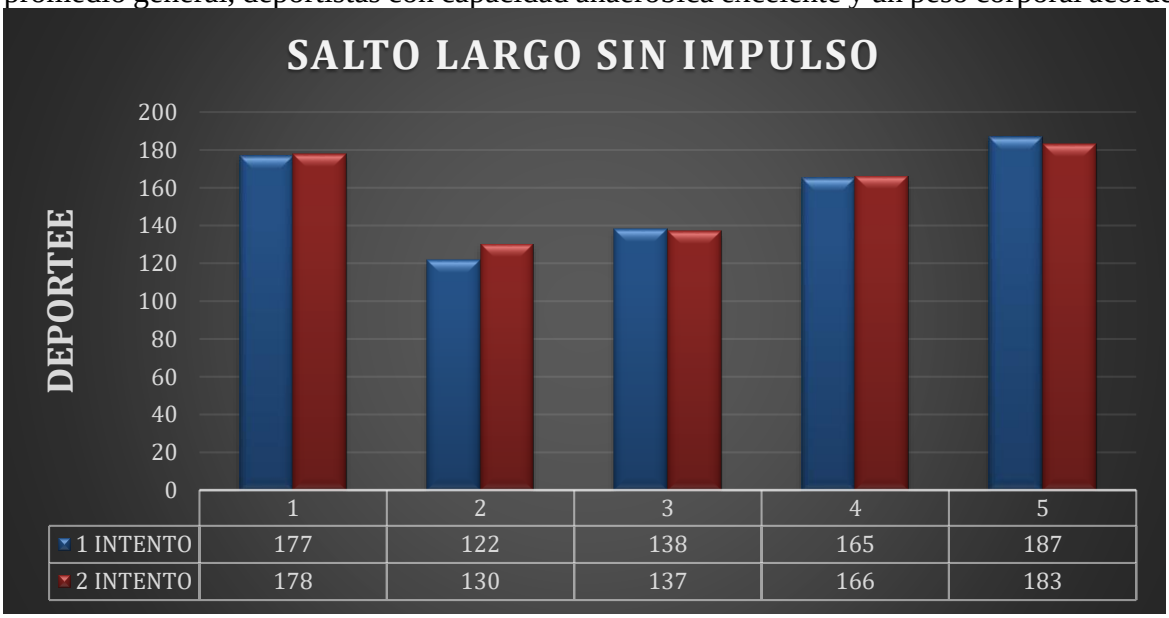
**TEST NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

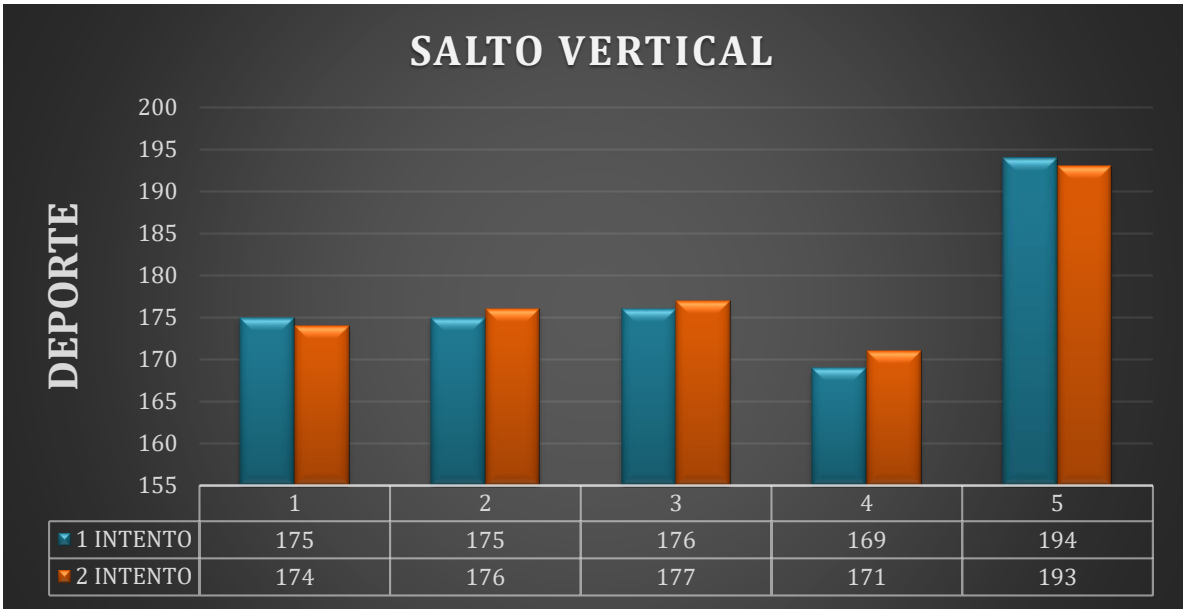
| | NOMBRES Y APELLIDOS | DEPORTE | 20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | 300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 INTENTO | 1 INTENTO | 2 INTENTO | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | |
| 1 | MICHELL JULIANA PATIÑO ONOFRE | PATINAJE | 3.83 | 177 | 178 | 175 | 174 | 12.67 | 12 | 11 | 1.53 |
| 2 | KAROL JULIANA MELO ROMERO | PATINAJE | 4.65 | 122 | 130 | 175 | 176 | 13.51 | 10 | 12 | 1.43 |
| 3 | YENNIFFER VALENTINA CORREA CAGUA | PATINAJE | 3.71 | 138 | 137 | 176 | 177 | 13.99 | 10 | 9 | 1.3 |
| 4 | KAROL FERNANDA LEAL JARA | PATINAJE | 4.16 | 165 | 166 | 169 | 171 | 13.89 | 11 | 8 | 1.45 |
| 5 | CAROL DANIELA HERRERA PINEDA | PATINAJE | 3.35 | 187 | 183 | 194 | 193 | 11.23 | 8 | 8 | 1.24 |
| MUNICIPIO EVALUADO: | | UNE | | | | | | | | | |
| FORMADOR : | | VICTOR YOAN GARZON QUEVEDO | | | | | | | | | |




El registro es favorable en estos deportistas se evidencia una buena marca y un buen promedio general, deportistas con capacidad anaeróbica excelente y un peso corporal acorde.



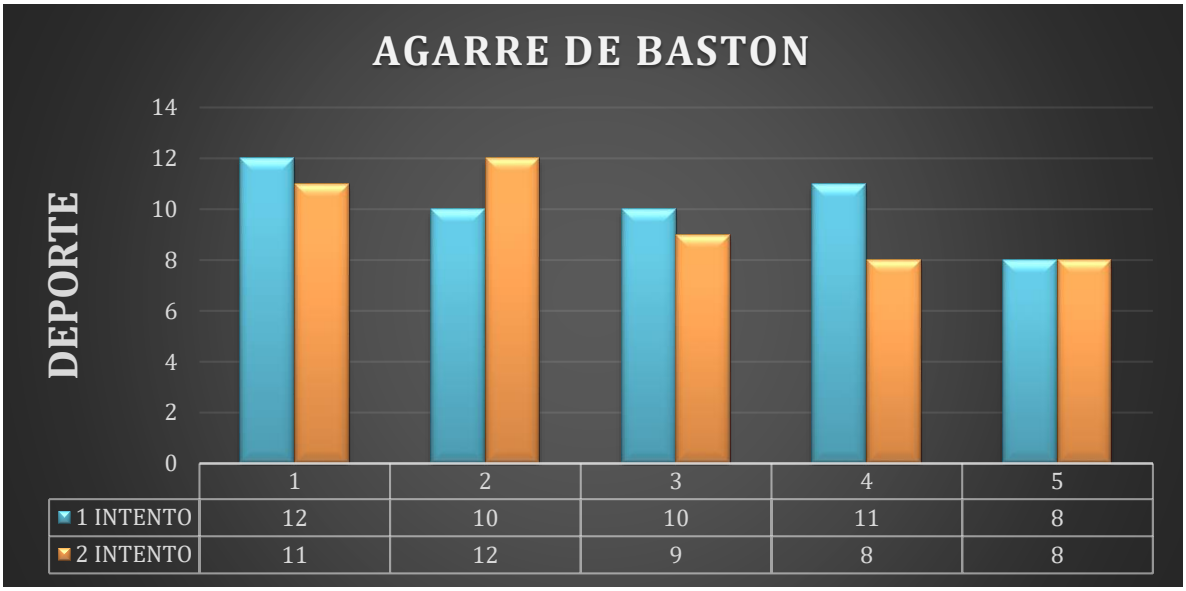

Bajas condiciones de desarrollo para la mayoría de los deportistas, 2 deportistas siendo superiores pero con rendimiento no muy notable.



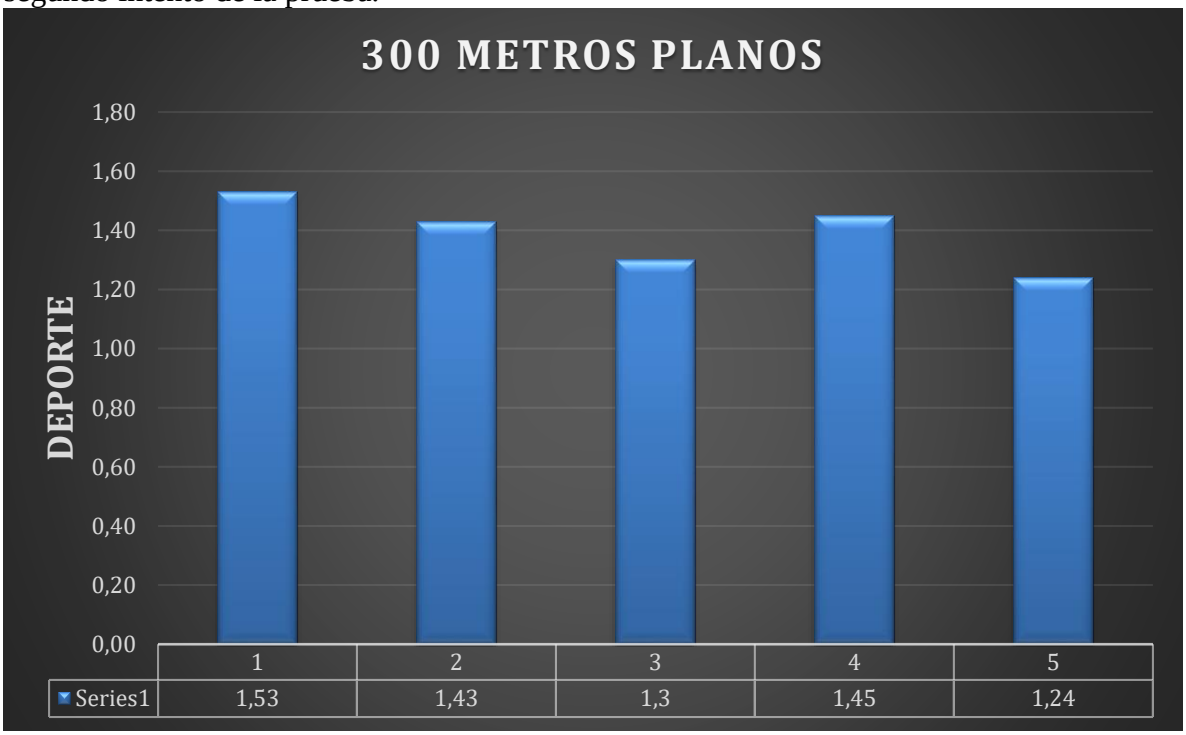

Prueba no muy favorable para nuestros deportistas, el salto no se realiza con la técnica adecuada, solo un deportista logra superar la marca superior aun así no llega al punto de los 2 mts.




Buen promedio de desarrollo físico, trabajos acordes con aplicado de estrategia óptimo para la disminución de tiempo.




Promedios constantes en los deportistas, aunque se evidencia un buen desarrollo en el segundo intento de la prueba.




La velocidad y resistencia de cada uno de los deportistas tiene un buen promedio favorables para un buen acondicionamiento físico.

## TEST NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS

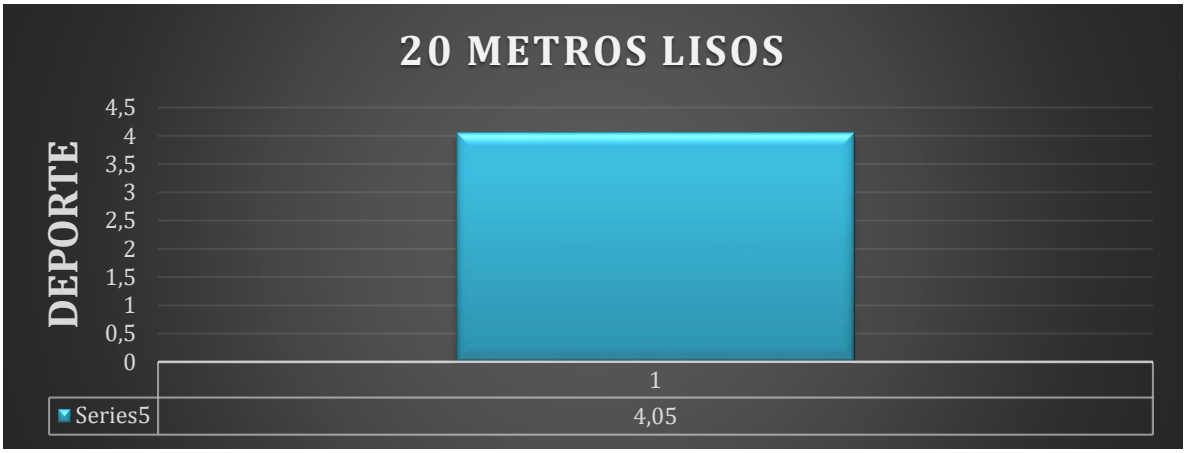
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

| | NOMBRES Y APELLIDOS | DEPORTE | 20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: Se usa separando unicamente con la COMA | | SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA | RESULTADO NUMERO DE RECTAS | COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 INTENTO | 1 INTENTO | 2 INTENTO | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | ETAPA | | |
| 1 | BETY | PATINAJE | 4.05 | 80 | 110 | 60 | 70 | 4.5 | 5 | 3 | 1 | 7 | 140 |

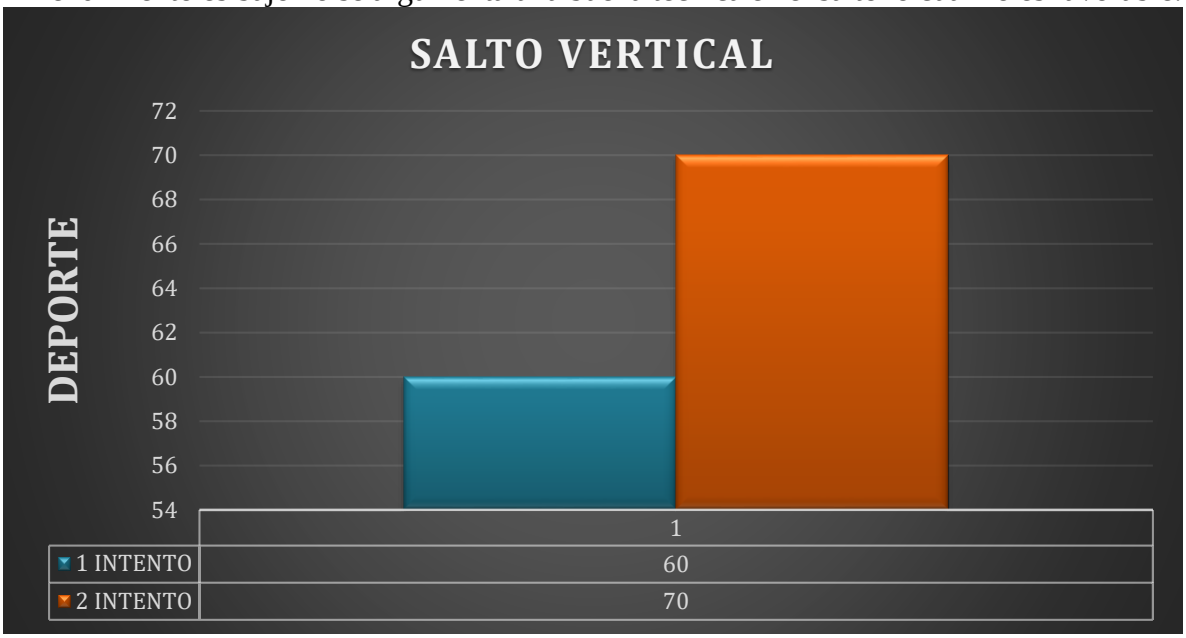
MUNICIPIO EVALUADO: UNE
FORMADOR : VICTOR YOAN GARZON QUEVEDO



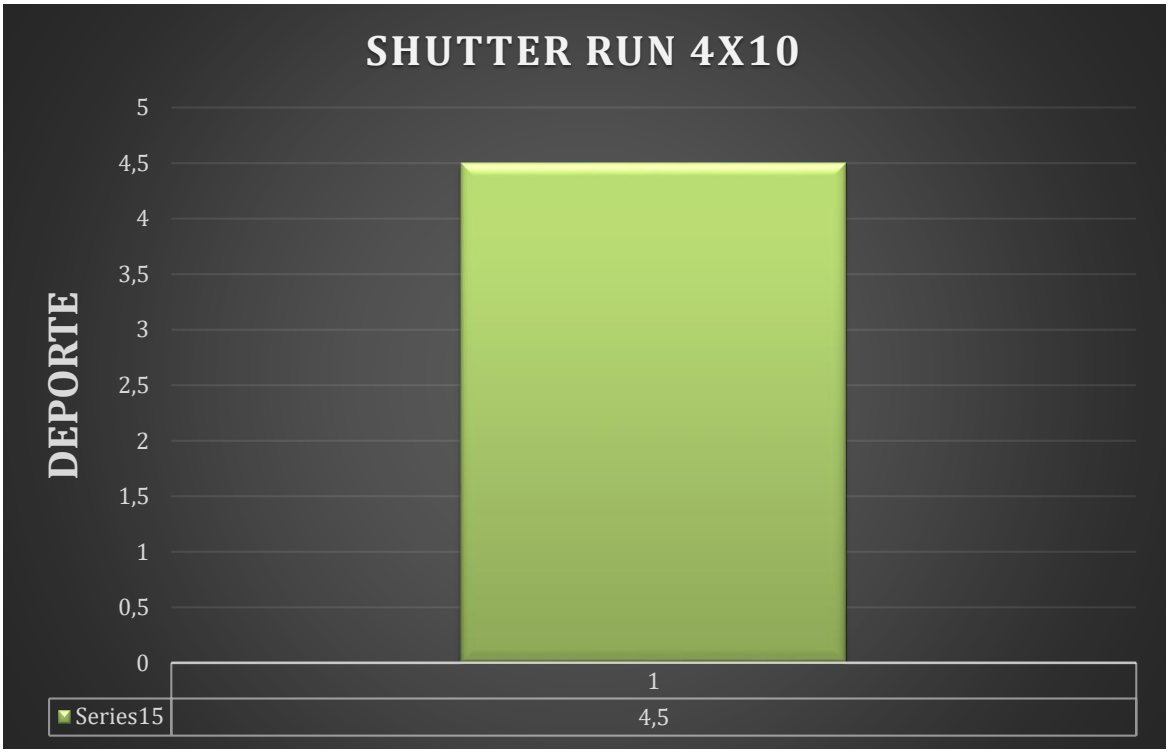

El rendimiento del deportista es promediado bajo el grupo anterior, no obstante vemos un bajo índice con un esfuerzo notorio y significante.



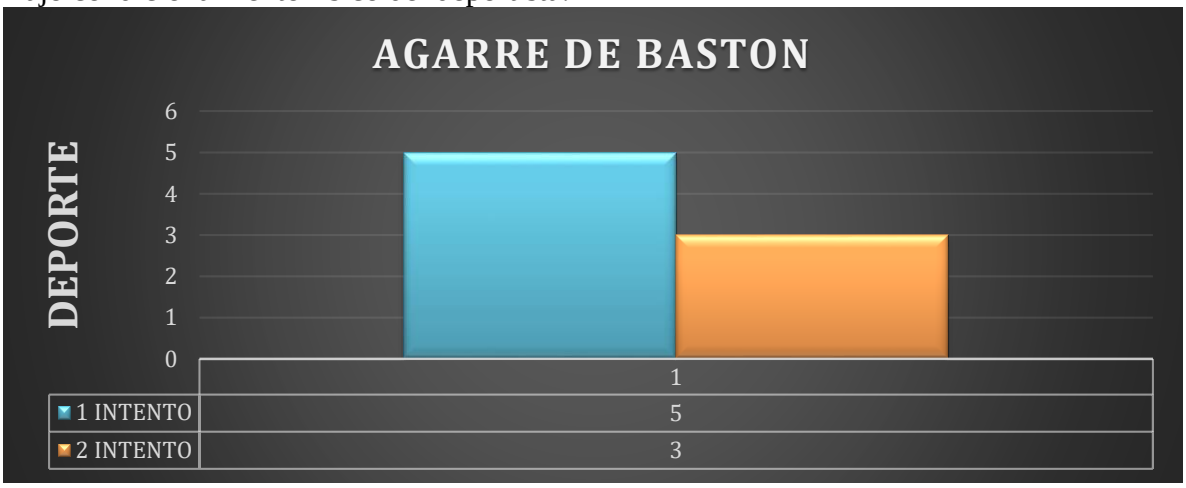

El rendimiento es bajo no se argumenta una buena técnica en el salto lo cual no es favorable.




Funcionalidad básica en el 1er y 2º intento, buen margen entre ambos puntos de quiebre lo cual genera un buen desarrollo del deportista.

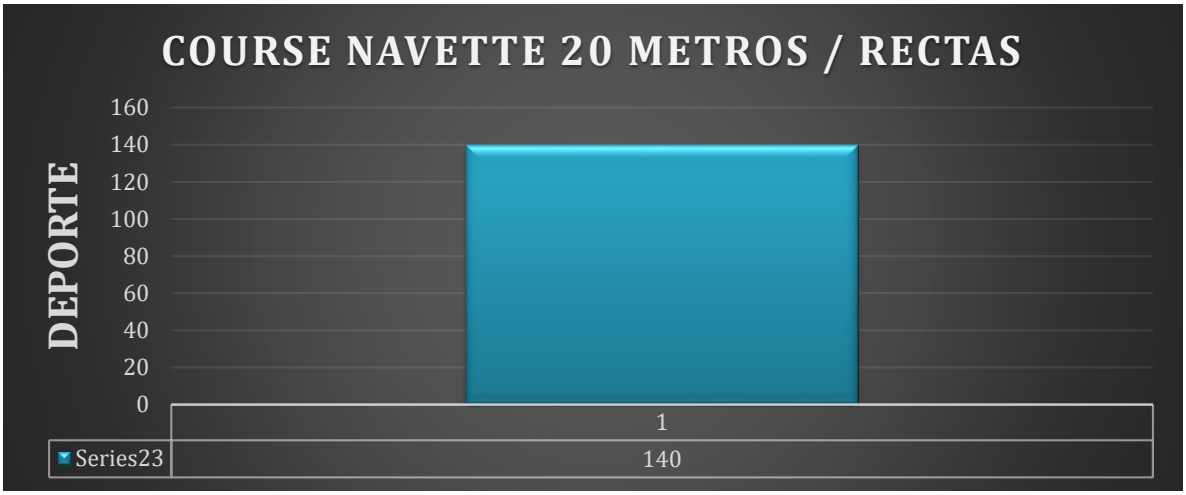



Bajo condicionamiento físico del deportista.




Excelente velocidad de reacción.






Condición de resistencia bajo, falta de trabajos de resistencia.

**Anexos**

| **EVIDENCIA FOTOGRAFICA ( se sugiere realizar un collas por cada test (3-6) fotos y ubicar evidencias por cada Nivel.** | |
|---|---|
| SHUTTLE RUN 4X10 | ENVERGADURA |
|  |  |
| ESTATURA DE PIE | ENVERGADURA |

| | |
|---|---|
|  |  |
| SALTO LARGO SIN IMPULSO | SALTO LARGO SIN IMPULSO |
|  |  |
| ESTATURA SENTADO | PESO CORPORAL |
|  |  |
| ESTATURA DE PIE | AGARRE DE BASTON |
|  |  |
| AGARRE DE BASTON | SHUTTLE RUN 4X10 |

| | |
|---|---|
|  |  |
| SHUTTLE RUN 4X10 | SALTO VERTICAL |
|  |  |

**Referencias Bibliográficas.**


Instituto Departamental Para La Recreación y el Deporte de Cundinamarca. http://www.indeportescundinamarca.gov.co

La investigación-acción: una propuesta para la formación y titulación en las carreras de Educación Inicial y Primaria de una institución de educación superior privada de Lima (LIZA CABRERA MORGAN, 12-06-2017). http://www.scielo.org.pe/pdf/educ/v26n51/a07v26n51.pdf

Metodología de la investigación [Archivo PDF]. http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lad/blanco_s_nl/capitulo3.pdf

Metodología de investigación, enfoque cualitativo (3 Sep 2014. https://sites.google.com/site/metodologiadeinvestigaciontese/enfoque-cualitativo

Castán, Y. (2014). Introducción al método científico y sus etapas. Metodología en Salud Pública España.haykhuyay.com. http://www.haykhuyay.com/A1/Generic/ECO1/U1U2/metodoCientifico.pdf

Cauas, D. (2015). Definiciones de las variables, enfoque, y tipo de investigación. Academia.edu. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/36805674/l-Variables-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1630695989&Signature=WFyEiyXsGaGzVLU8dmL0JXsYjD0eJi5~yKlwpbEAYWSSXxgkwhoybe8OQ-4W5syzRfOB6qAJipdJwCLBZBmPAwfXGYCdnDkupHmPRO6Ib0JBSPeRDbm59UM4IZZvx hobP1J7zLQgWEBYu9JmRF4wvMtF6HqJBvTlnbehZ8o7b~2WUHNE9i~flSFGmoQC9fCu2T NTgIstdVUzqEvfHSPvBeRbAr5USDjiVcGNo16P0hRf~1L1WP6rZBw8xWqLmLeFGkoXkOfx~ 5Jx9qsxdKtPNoNDEz5rEB4oSAFHpAdgFk~Ec6ZimhLJ-ZJ3aQehCtqIXPfLoFEDR6pzOMHlAOo00Q__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Facal Fondo, T. (2015). Guía para elaborar proyecto de investigación social. Ediciones Paraninfo.

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=LULUBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=conceptos+de+que+es+un+Proyecto+de+investigaci%C3%B3n&ots=oLJgSvMEjW&sig=Myb3W3whfHYw7bZt1nJT4-vheJA#v=onepage&q=conceptos%20de%20que%20es%20un%20Proyecto%20de%20investigaci%C3%B3n&f=false

Funandi.edu. (s.f.). El proyecto de investigación. Google-Sites https://sites.google.com/a/funandi.edu.co/investigacion/planteamiento-del-problema-1

Hernández Sampieri, R. (2014). Metodología de la investigación (6.ª). McGraw-Hill.

Quecedo Lecanda, R. y Castaño Garrido, C. (2003). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. Revista de Psicodidáctica, 14. https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/48130/142-203-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rivera-García, P. (1998). Marco teórico, elemento fundamental en el proceso de investigación científica. AUCJ. https://bivir.uacj.mx/Reserva/Documentos/rva200334.pdf

Tesis y Master Colombia (2019, 20 de noviembre). ¿Qué es un anteproyecto? https://tesisymasters.com.co/que-es-un-anteproyecto/

Universidad Internacional Iberoamericana. (2021). La importancia de definir los objetivos en un proyecto.Unini. https://blogs.unini.edu.mx/proyectos/2021/03/20/uninimx-importancia-definir-objetivos-proyecto

Organización Panamericana de la Salud (s.f.). Educación en inocuidad de alimentos: Clasificación de la investigación.[OPS]. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10484:educacion-inocuidad-alimentos-clasificacion-de-investigacion&Itemid=41279&lang=es#gsc.tab=0

# CERTIFICACIÓN Y PAZ Y SALVO

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Municipio de Une - Alcaldía Municipal

**EL COORDINADOR DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTES**
**ALCALDÍA MUNICIPAL DE UNE CUNDINAMARCA**

**HACE CONSTAR:**

Que **JOHN ALEXANDER HERNÁNDEZ GARCÍA,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 79.185.329 de Une Cundinamarca prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FÚTBOL SE SALÓN**, durante el periodo comprendido entre el 01 y el 21 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los (22) días del mes de diciembre de 2022.

**COORDINACIÓN**
**CULTURA, TURISMO Y DEPORTES**

*NUESTRO COMPROMISO ES UNE... RUMBO AL BUEN GOBIERNO*

# PLANILLAS DE SEGURIDAD MES A MES

# FEBRERO

aportes en línea

## Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

| Identificación | dv | Razon Social | Clase Aportante | Sucursal Principal | Direccion | Ciudad-Departamento | Teléfono | Exonerado SENA e ICBF |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CC 1077940879 | | GARZON QUEVEDO VICTOR YOAN | INDEPENDIENTE | PRINCIPAL | dg 4 # 6 - 76 | BOGOTA-BOGOTA D.E. | 6666666 | No |

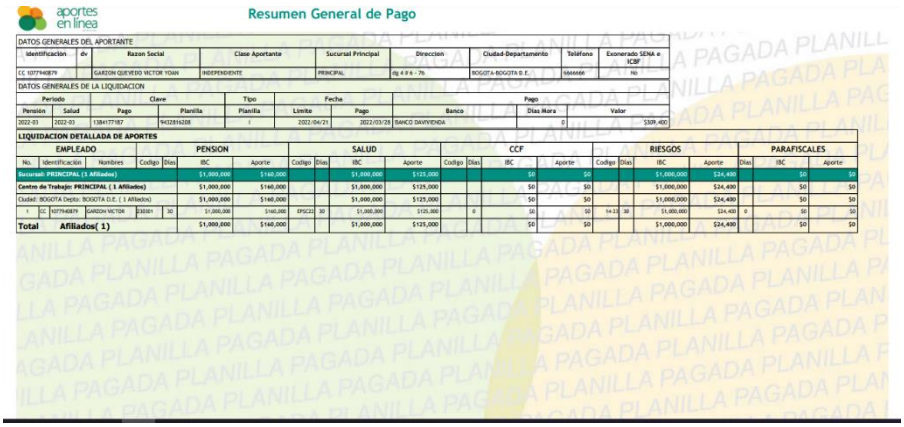
DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

| Periodo | | Clave | | Tipo | Fecha | | Pago | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pensión | Salud | Pago | Planilla | Planilla | Limite | Pago | Banco | Dias Mora | Valor |
| 2022-02 | 2022-02 | 1401329943 | 9433369683 | I | 2022/03/17 | 2022/04/06 | BANCO DAVIVIENDA | 20 | $309,400 |

**LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES**

| EMPLEADO | | | | | PENSION | | SALUD | | | | CCF | | | | RIESGOS | | | | PARAFISCALES | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| No. | Identificación | Nombres | Codigo | Días | IBC | Aporte | Codigo | Días | IBC | Aporte | Codigo | Días | IBC | Aporte | Codigo | Días | IBC | Aporte | Días | IBC | Aporte |
| **Sucursal: PRINCIPAL ( 1 Afiliados)** | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| **Centro de Trabajo: PRINCIPAL ( 1 Afiliados)** | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. ( 1 Afiliados) | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| 1 | CC 1077940879 | GARZON VICTOR | 23030 1 | 30 | $1,000,000 | $160,000 | EPSC22 | 30 | $1,000,000 | $125,000 | | 0 | $0 | $0 | 14-23 | 30 | $1,000,000 | $24,400 | 0 | $0 | $0 |
| **Total** | **Afiliados( 1)** | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |

## MARZO



aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

| Identificación | dv | Razon Social | Clase Aportante | Sucursal Principal | Direccion | Ciudad-Departamento | Teléfono | Exonerado SENA e ICBF |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CC 1077940879 | | GARZON QUEVEDO VICTOR YOAN | INDEPENDIENTE | PRINCIPAL | dg 4 # 6 - 76 | BOGOTA-BOGOTA D.E. | 6666666 | No |

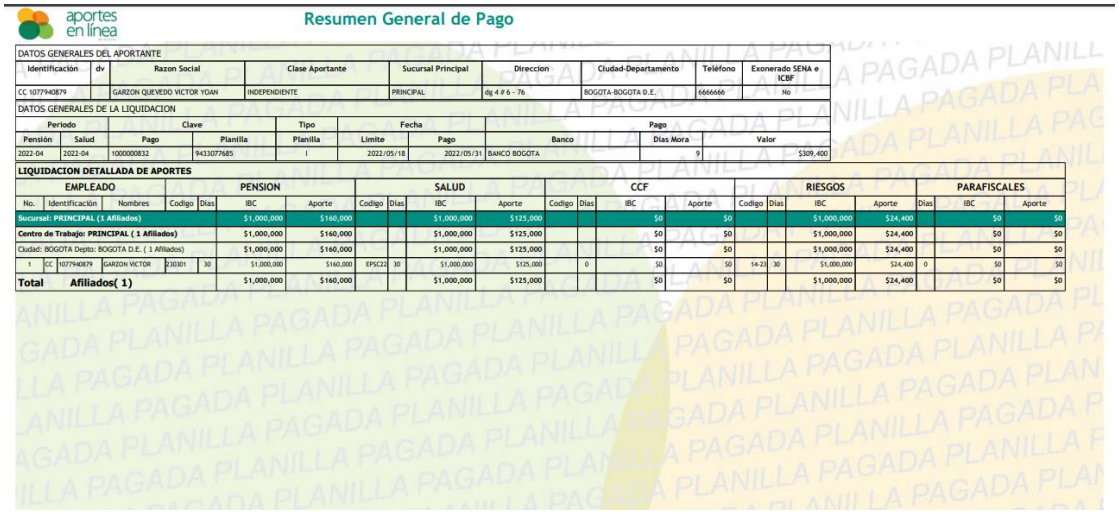
DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

| Periodo | | Clave | | Tipo | Fecha | | Pago | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pensión | Salud | Pago | Planilla | Planilla | Limite | Pago | Banco | Dias Mora | Valor |
| 2022-03 | 2022-03 | 1384177187 | 9432816208 | I | 2022/04/21 | 2022/03/28 | BANCO DAVIVIENDA | 0 | $309,400 |

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

| EMPLEADO | | | | | PENSION | | SALUD | | | CCF | | | RIESGOS | | | PARAFISCALES | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| No. | Identificación | Nombres | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Dias | IBC | Aporte |
| Sucursal: PRINCIPAL ( 1 Afiliados) | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| Centro de Trabajo: PRINCIPAL ( 1 Afiliados) | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. ( 1 Afiliados) | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| 1 | CC | 1077940879 | GARZON VICTOR | 230301 | 30 | $1,000,000 | $160,000 | EPSC22 | 30 | $1,000,000 | $125,000 | 0 | | $0 | $0 | 14-23 | 30 | $1,000,000 | $24,400 | 0 | $0 | $0 |
| Total | Afiliados( 1) | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |

## ABRIL



aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

| Identificación | dv | Razon Social | Clase Aportante | Sucursal Principal | Direccion | Ciudad-Departamento | Teléfono | Exonerado SENA e ICBF |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CC 1077940879 | | GARZON QUEVEDO VICTOR YOAN | INDEPENDIENTE | PRINCIPAL | dg 4 # 6 - 76 | BOGOTA-BOGOTA D.E. | 6666666 | No |

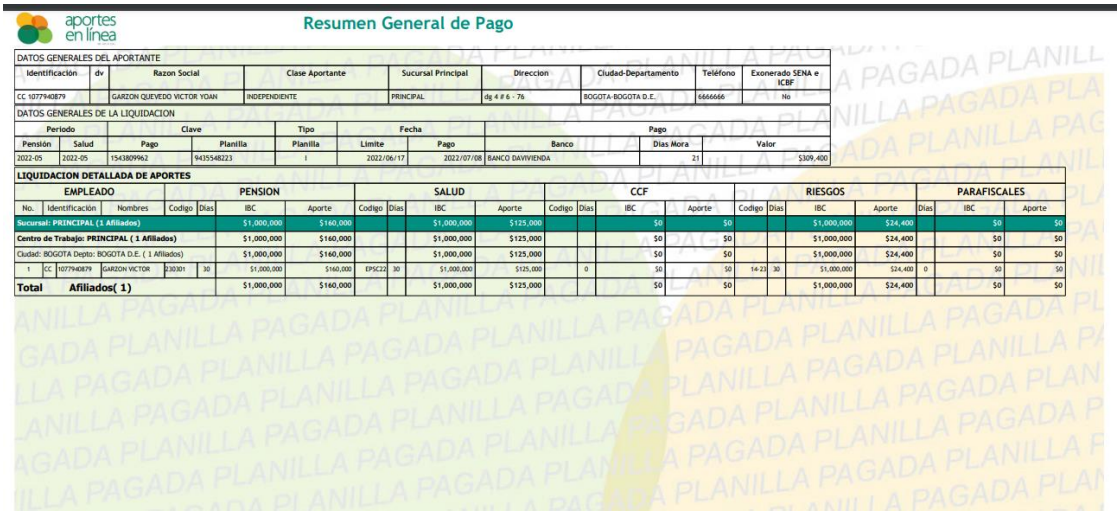
DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

| Periodo | | Clave | | Tipo | Fecha | | Pago | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pensión | Salud | Pago | Planilla | Planilla | Limite | Pago | Banco | Dias Mora | Valor |
| 2022-04 | 2022-04 | 1000000832 | 9433077685 | I | 2022/05/18 | 2022/05/31 | BANCO BOGOTA | 9 | $309,400 |

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

| EMPLEADO | | | | | PENSION | | SALUD | | | CCF | | | RIESGOS | | | PARAFISCALES | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| No. | Identificación | Nombres | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Dias | IBC | Aporte |
| Sucursal: PRINCIPAL ( 1 Afiliados) | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| Centro de Trabajo: PRINCIPAL ( 1 Afiliados) | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. ( 1 Afiliados) | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| 1 | CC | 1077940879 | GARZON VICTOR | 230301 | 30 | $1,000,000 | $160,000 | EPSC22 | 30 | $1,000,000 | $125,000 | 0 | | $0 | $0 | 14-23 | 30 | $1,000,000 | $24,400 | 0 | $0 | $0 |
| Total | Afiliados( 1) | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |

## MAYO



aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

| Identificación | dv | Razon Social | Clase Aportante | Sucursal Principal | Direccion | Ciudad-Departamento | Teléfono | Exonerado SENA e ICBF |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CC 1077940879 | | GARZON QUEVEDO VICTOR YOAN | INDEPENDIENTE | PRINCIPAL | dg 4 # 6 - 76 | BOGOTA-BOGOTA D.E. | 6666666 | No |

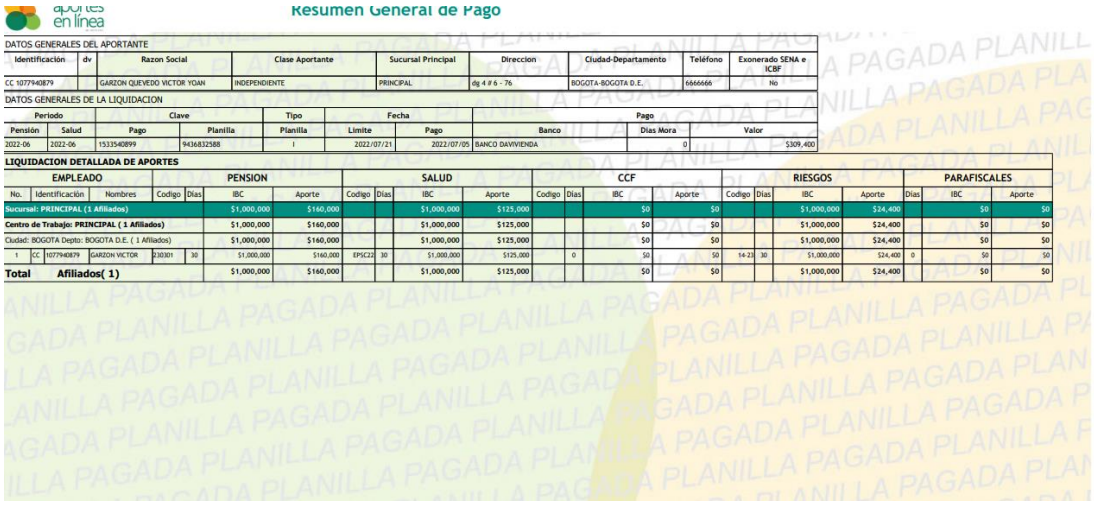
DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

| Periodo | | Clave | | Tipo | Fecha | | Pago | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pensión | Salud | Pago | Planilla | Planilla | Limite | Pago | Banco | Dias Mora | Valor |
| 2022-05 | 2022-05 | 1543809962 | 9435548223 | I | 2022/06/17 | 2022/07/08 | BANCO DAVIVIENDA | 21 | $309,400 |

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

| EMPLEADO | | | | | PENSION | | SALUD | | | CCF | | | RIESGOS | | | PARAFISCALES | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| No. | Identificación | Nombres | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Dias | IBC | Aporte |
| Sucursal: PRINCIPAL ( 1 Afiliados) | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| Centro de Trabajo: PRINCIPAL ( 1 Afiliados) | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. ( 1 Afiliados) | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| 1 | CC | 1077940879 | GARZON VICTOR | 230301 | 30 | $1,000,000 | $160,000 | EPSC22 | 30 | $1,000,000 | $125,000 | 0 | | $0 | $0 | 14-23 | 30 | $1,000,000 | $24,400 | 0 | $0 | $0 |
| Total | Afiliados( 1) | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |

## JUNIO



aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

| Identificación | dv | Razon Social | Clase Aportante | Sucursal Principal | Direccion | Ciudad-Departamento | Teléfono | Exonerado SENA e ICBF |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CC 1077940879 | | GARZON QUEVEDO VICTOR YOAN | INDEPENDIENTE | PRINCIPAL | dg 4 # 6 - 76 | BOGOTA-BOGOTA D.E. | 6666666 | No |

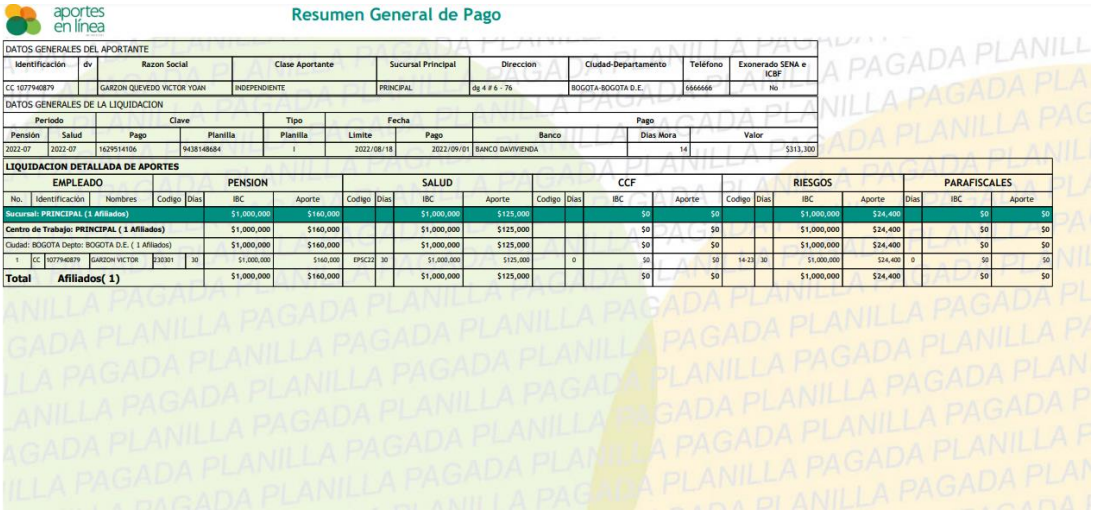
DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

| Periodo | | Clave | | Tipo | Fecha | | Pago | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pensión | Salud | Pago | Planilla | Planilla | Limite | Pago | Banco | Dias Mora | Valor |
| 2022-06 | 2022-06 | 1533540899 | 9436832588 | I | 2022/07/21 | 2022/07/05 | BANCO DAVIVIENDA | 0 | $309,400 |

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

| EMPLEADO | | | | | PENSION | | SALUD | | | CCF | | | RIESGOS | | | PARAFISCALES | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| No. | Identificación | Nombres | Codigo | Días | IBC | Aporte | Codigo | Días | IBC | Aporte | Codigo | Días | IBC | Aporte | Codigo | Días | IBC | Aporte | Días | IBC | Aporte |
| **Sucursal: PRINCIPAL ( 1 Afiliados)** | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| **Centro de Trabajo: PRINCIPAL ( 1 Afiliados)** | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. ( 1 Afiliados) | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| 1 | CC | 1077940879 | GARZON VICTOR | 230301 | 30 | $1,000,000 | $160,000 | EPSC22 | 30 | $1,000,000 | $125,000 | 0 | $0 | $0 | 14-23 | 30 | $1,000,000 | $24,400 | 0 | $0 | $0 |
| **Total** | **Afiliados( 1)** | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |

## JULIO



aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

| Identificación | dv | Razon Social | Clase Aportante | Sucursal Principal | Direccion | Ciudad-Departamento | Teléfono | Exonerado SENA e ICBF |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CC 1077940879 | | GARZON QUEVEDO VICTOR YOAN | INDEPENDIENTE | PRINCIPAL | dg 4 # 6 - 76 | BOGOTA-BOGOTA D.E. | 6666666 | No |

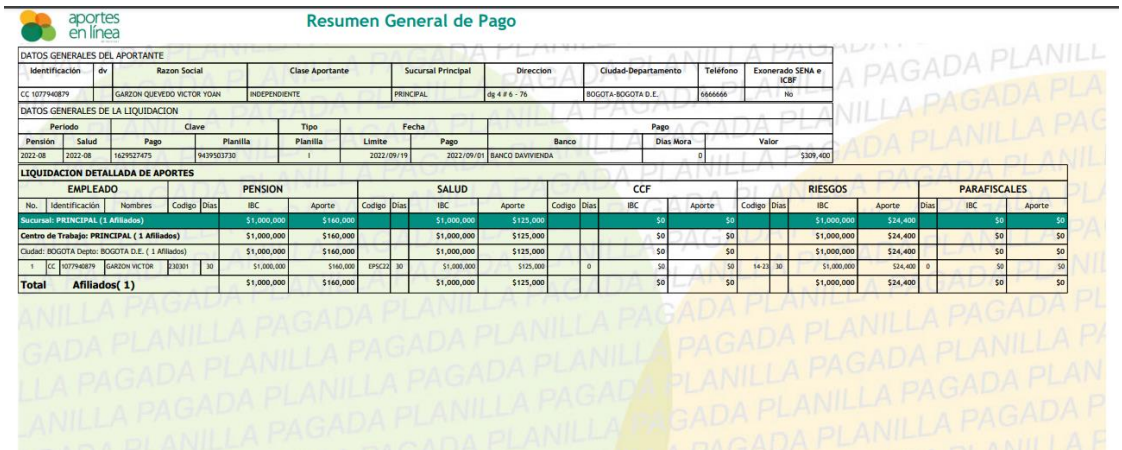
DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

| Periodo | | Clave | | Tipo | Fecha | | Pago | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pensión | Salud | Pago | Planilla | Planilla | Limite | Pago | Banco | Dias Mora | Valor |
| 2022-07 | 2022-07 | 1629514106 | 9438148684 | I | 2022/08/18 | 2022/09/01 | BANCO DAVIVIENDA | 14 | $313,300 |

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

| EMPLEADO | | | | | PENSION | | SALUD | | | CCF | | | RIESGOS | | | PARAFISCALES | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| No. | Identificación | Nombres | Codigo | Días | IBC | Aporte | Codigo | Días | IBC | Aporte | Codigo | Días | IBC | Aporte | Codigo | Días | IBC | Aporte | Días | IBC | Aporte |
| **Sucursal: PRINCIPAL ( 1 Afiliados)** | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| **Centro de Trabajo: PRINCIPAL ( 1 Afiliados)** | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. ( 1 Afiliados) | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| 1 | CC | 1077940879 | GARZON VICTOR | 230301 | 30 | $1,000,000 | $160,000 | EPSC22 | 30 | $1,000,000 | $125,000 | 0 | $0 | $0 | 14-23 | 30 | $1,000,000 | $24,400 | 0 | $0 | $0 |
| **Total** | **Afiliados( 1)** | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |

## AGOSTO



aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

| Identificación | dv | Razon Social | Clase Aportante | Sucursal Principal | Direccion | Ciudad-Departamento | Teléfono | Exonerado SENA e ICBF |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CC 1077940879 | | GARZON QUEVEDO VICTOR YOAN | INDEPENDIENTE | PRINCIPAL | dg 4 # 6 - 76 | BOGOTA-BOGOTA D.E. | 6666666 | No |

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

| Periodo | | Clave | | Tipo | Fecha | | Pago | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pensión | Salud | Pago | Planilla | Planilla | Limite | Pago | Banco | Dias Mora | Valor |
| 2022-08 | 2022-08 | 1629527475 | 9439503730 | I | 2022/09/19 | 2022/09/01 | BANCO DAVIVIENDA | 0 | $309,400 |

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

| EMPLEADO | | | | | PENSION | | SALUD | | | CCF | | | RIESGOS | | | PARAFISCALES | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| No. | Identificación | Nombres | Codigo | Días | IBC | Aporte | Codigo | Días | IBC | Aporte | Codigo | Días | IBC | Aporte | Codigo | Días | IBC | Aporte | Días | IBC | Aporte |
| **Sucursal: PRINCIPAL ( 1 Afiliados)** | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| **Centro de Trabajo: PRINCIPAL ( 1 Afiliados)** | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. ( 1 Afiliados) | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| 1 | CC | 1077940879 | GARZON VICTOR | 230301 | 30 | $1,000,000 | $160,000 | EPSC22 | 30 | $1,000,000 | $125,000 | 0 | $0 | $0 | 14-23 | 30 | $1,000,000 | $24,400 | 0 | $0 | $0 |
| **Total** | **Afiliados( 1)** | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |

# SEPTIEMBRE

aportes en línea

## Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

| Identificacion | dv | Razon Social | Clase Aportante | Sucursal Principal | Direccion | Ciudad-Departamento | Teléfono | Exonerado SENA e ICBF |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CC 1077940879 | | GARZON QUEVEDO VICTOR YOAN | INDEPENDIENTE | PRINCIPAL | dg 4 # 6 - 76 | BOGOTA-BOGOTA D.E. | 6666666 | No |

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

| Periodo | | Clave | | Tipo | Fecha | | Pago | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pensión | Salud | Pago | Planilla | Planilla | Limite | Pago | Banco | Dias Mora | Valor |
| 2022-09 | 2022-09 | 1740754757 | 94408596613 | I | 2022/10/20 | 2022/11/04 | BANCO DAVIVIENDA | 15 | $314,100 |

**LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES**

| EMPLEADO | | | PENSION | | | SALUD | | | CCF | | | RIESGOS | | | PARAFISCALES | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| No. | Identificación | Nombres | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Dias | IBC | Aporte |
| **Sucursal: PRINCIPAL ( 1 Afiliados)** | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| **Centro de Trabajo: PRINCIPAL ( 1 Afiliados)** | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. ( 1 Afiliados) | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| 1 | CC 1077940879 | GARZON VICTOR | C30301 | 30 | $1,000,000 | $160,000 | EPSC22 | 30 | $1,000,000 | $125,000 | 0 | | $0 | $0 | 14-23 | 30 | $1,000,000 | $24,400 | 0 | $0 | $0 |
| **Total** | **Afiliados( 1)** | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |

# OCTUBRE

aportes en línea

## Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

| Identificacion | dv | Razon Social | Clase Aportante | Sucursal Principal | Direccion | Ciudad-Departamento | Teléfono | Exonerado SENA e ICBF |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CC 1077940879 | | GARZON QUEVEDO VICTOR YOAN | INDEPENDIENTE | PRINCIPAL | dg 4 # 6 - 76 | BOGOTA-BOGOTA D.E. | 6666666 | No |

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

| Periodo | | Clave | | Tipo | Fecha | | Pago | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pensión | Salud | Pago | Planilla | Planilla | Limite | Pago | Banco | Dias Mora | Valor |
| 2022-10 | 2022-10 | 1000000686 | 9442130990 | I | 2022/11/21 | 2022/11/24 | BANCO BOGOTA | 3 | $310,400 |

**LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES**

| EMPLEADO | | | PENSION | | | SALUD | | | CCF | | | RIESGOS | | | PARAFISCALES | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| No. | Identificación | Nombres | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Dias | IBC | Aporte |
| **Sucursal: PRINCIPAL ( 1 Afiliados)** | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| **Centro de Trabajo: PRINCIPAL ( 1 Afiliados)** | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. ( 1 Afiliados) | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| 1 | CC 1077940879 | GARZON VICTOR | C30301 | 30 | $1,000,000 | $160,000 | EPS041 | 30 | $1,000,000 | $125,000 | 0 | | $0 | $0 | 14-23 | 30 | $1,000,000 | $24,400 | 0 | $0 | $0 |
| **Total** | **Afiliados( 1)** | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |

# NOVIEMBRE

aportes en línea

## Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

| Identificación | dv | Razon Social | Clase Aportante | Sucursal Principal | Direccion | Ciudad-Departamento | Teléfono | Exonerado SENA e ICBF |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CC 1077940879 | | GARZON QUEVEDO VICTOR YOAN | INDEPENDIENTE | PRINCIPAL | dg 4 # 6 - 76 | BOGOTA-BOGOTA D.E. | 6666666 | No |

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

| Periodo | | Clave | | Tipo | Fecha | | Pago | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pensión | Salud | Pago | Planilla | Planilla | Limite | Pago | Banco | Dias Mora | Valor |
| 2022-11 | 2022-11 | 1810323641 | 9443846811 | I | 2022/12/20 | 2022/12/14 | BANCO DAVIVIENDA | 0 | $309,400 |

**LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES**

| EMPLEADO | | | PENSION | | | SALUD | | | CCF | | | RIESGOS | | | PARAFISCALES | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| No. | Identificación | Nombres | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Dias | IBC | Aporte |
| **Sucursal: PRINCIPAL ( 1 Afiliados)** | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| **Centro de Trabajo: PRINCIPAL ( 1 Afiliados)** | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. ( 1 Afiliados) | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |
| 1 | CC 1077940879 | GARZON VICTOR | C30301 | 30 | $1,000,000 | $160,000 | EPS041 | 30 | $1,000,000 | $125,000 | 0 | | $0 | $0 | 14-23 | 30 | $1,000,000 | $24,400 | 0 | $0 | $0 |
| **Total** | **Afiliados( 1)** | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 |

# DICIEMBRE

aportes en línea

## Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

| Identificación | dv | Razon Social | Clase Aportante | Sucursal Principal | Direccion | Ciudad-Departamento | Teléfono | Exonerado SENA e ICBF |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CC 1077940879 | | GARZON QUEVEDO VICTOR YOAN | INDEPENDIENTE | PRINCIPAL | dg 4 # 6 - 76 | BOGOTA-BOGOTA D.E. | 6666666 | No |

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

| Periodo | | Clave | | Tipo | Fecha | | Pago | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pensión | Salud | Pago | Planilla | Planilla | Limite | Pago | Banco | Dias Mora | Valor |
| 2022-12 | 2022-12 | 1812375821 | 9444244184 | I | 2023/01/19 | 2022/12/15 | BANCO DAVIVIENDA | 0 | $227,000 |

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

| EMPLEADO | | | PENSION | | | | SALUD | | | | CCF | | | | RIESGOS | | | | PARAFISCALES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| No. | Identificación | Nombres | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Dias | IBC | Aporte |
| **Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)** | | | | | $733,334 | $117,400 | | | $733,334 | $91,700 | | | $0 | $0 | | | $733,334 | $17,900 | | $0 | $0 |
| **Centro de Trabajo: PRINCIPAL ( 1 Afiliados)** | | | | | $733,334 | $117,400 | | | $733,334 | $91,700 | | | $0 | $0 | | | $733,334 | $17,900 | | $0 | $0 |
| Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. ( 1 Afiliados) | | | | | $733,334 | $117,400 | | | $733,334 | $91,700 | | | $0 | $0 | | | $733,334 | $17,900 | | $0 | $0 |
| 1 | CC 1077940879 | GARZON VICTOR | 230301 | 22 | $733,334 | $117,400 | EPS041 | 22 | $733,334 | $91,700 | | 0 | $0 | $0 | 14-23 | 22 | $733,334 | $17,900 | 0 | $0 | $0 |
| **Total** | **Afiliados( 1)** | | | | $733,334 | $117,400 | | | $733,334 | $91,700 | | | $0 | $0 | | | $733,334 | $17,900 | | $0 | $0 |